



КАК ПОВЫСИТЬ И УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЕ

Во время беременности иммунитет будущей мамы ослаблен – организму нужны дополнительные силы для развития плода. В период беременности женщины сильнее подвержены простудным заболеваниям, которые отрицательно сказываются на здоровье малыша. Крайне важно внимательно следить за состоянием своего здоровья, проводить профилактику болезней, укреплять и поддерживать свой иммунитет – тогда и беременность будет протекать без осложнений.

Причины снижения иммунитета

- **Нарушение гормонального фона.** После оплодотворения яйцеклетки организм перестраивается, происходят физиологические изменения. В связи с этим наблюдается слабость, тошнота, головокружение и ослабление иммунитета.
- **Неправильное питание и образ жизни.** Если раньше вы уплетали жареную картошку, копченую курочку и полуфабрикаты, не отказывались от алкогольных напитков, не занимались спортом, нет ничего удивительного в том, что иммунитет ослаб.
- **Стрессы и плохое настроение.** В период беременности у женщин частым явлением становятся перепады настроения, а особо впечатлительные дамы еще и постоянно переживают за здоровье малыша, накручивают себя. Причиной стрессов становится и изменение режима дня, когда вам хочется все больше спать, а работа и бытовые хлопоты не позволяют этого сделать.

- **Нарушение работы пищеварительной системы** (ведь именно в кишечнике происходит вечная борьба «доброй» и «злой» микрофлоры, и от его нормального функционирования во много зависит здоровье всего организма).
- **Отсутствие регулярной физической активности, сидячий образ жизни, а также недостаточное поступление кислорода в организм.**
- **Плохая экологическая ситуация, проживание в больших шумных мегаполисах.**
- **Нехватка витаминов и микроэлементов, авитаминозы.**

Первые признаки здорового иммунитета – это ощущение бодрости и крепкий здоровый сон.

Способы повысить иммунитет

1. **Не контактируйте с больными людьми и не переохлаждайтесь.** Долго не гуляйте на улице, избегайте мест массового скопления людей. В магазин лучше отправить близких родственников. Если позволяет финансовое положение, от услуг общественного транспорта также стоит отказаться, выезжайте на личной машине или такси. В особенности это касается холодного времени года.
2. **Регулярно гуляйте на свежем воздухе.** Чаще выбирайтесь за город.
3. **3–4 раза в день смазывайте слизистую оболочку носа оксолиновой мазью.**
4. **Чистота в квартире – прежде всего.** Протирать пыль желательно 2–3 раза в неделю, как минимум раз в две недели проводите генеральную уборку. Если на поздних сроках беременности такая задача покажется вам непосильной, привлекайте домочадцев. Квартиру следует проветривать несколько в день. Пользуйтесь ионизатором воздуха или лампой Чижевского, очищающей воздух от бактерий.
5. **Не пренебрегайте физическими упражнениями.** Зарядки по утрам, позволяющей поддержать мышцы в тонусе, будет вполне достаточно. Кроме того, существуют упражнения для беременных, позволяющие подготовить организм к родам, облегчить этот процесс. Занятия направлены на повышение гибкости суставов таза, растяжку мышц поверхности бедра.
6. **Закаляйтесь.** Делать это нужно постепенно, начать стоит с обтираний полотенцем, смоченным в прохладной воде. Затем можно перейти на контрастный душ (начинать нужно с воды комнатной температуры, постепенно переходя к более низким температурам).
7. **Посещение врачей – только с разрешения вашего лечащего специалиста.** Поэтому прежде, чем бежать на очередную прививку от гриппа, проведение рентгена, массаж и другие процедуры, посоветуйтесь с гинекологом, возможно, в вашем положении это будет категорически противопоказано. Так, например, вакцина против гриппа может вызвать осложнения, о них нужно знать заранее, чтобы принять правильное решение: делать или не делать прививку.

8. *Во время беременности употребляйте много жидкости, но, помните, что обычная вода вызывает отеки, сочетайте ее с компотами, соками и отварами с малиной, мятой, шиповником, иван-чаем. Само собой, от вредных привычек нужно отказаться.*
9. *Личная гигиена никогда не будет лишней. Тщательно мойте руки с мылом после прогулки и контакта с предметами общего пользования. На улице, где нет воды и мыла, воспользуйтесь салфетками и антисептическим гелем.*
10. *Два раза в день полощите горло отваром ромашки, календулы или раствором соды.*
11. *Главный критерий здоровья будущей мамочки – хорошее настроение, отсутствие стрессов и прекрасный сон. Поэтому не переживайте понапрасну, найдите для себя новое увлечение или посвятите себя любимому занятию, на которое раньше не хватало времени. Смотрите хорошие фильмы, слушайте приятную музыку, общайтесь с друзьями, больше спите.*

Народные средства

Ешьте больше витаминов, пейте чаи, укрепляющие иммунитет, например с куркумой, шиповником. Приготовьте для себя вкусный десерт с медом, черносливом, курагой и грецкими орехами. Продукты пчеловодства очень полезны, но во время беременности кушать их стоит с особой осторожностью, если у вас нет на них аллергии. От других средств народной медицины, например, настоек и бальзамов, приготовленных по проверенному рецепту бабушки, лучше отказаться.

Здоровое питание

Обязательно добавьте в рацион максимум фруктов и соков. Не уверены в свежести купленных товаров – отправьте их в мусорный пакет. Откажитесь от употребления блюд, вызывающих расстройство желудка: чипсы, фаст-фуд, грибы, излишне зажаренное мясо. Это тяжелая пища, для усвоения которой пищеварительной системе требуются огромные усилия, при этом никаких полезных витаминов и минералов такая пища не содержит.

Для поддержания иммунитета будущим мамам рекомендуется регулярно употреблять продукты, богатые пищевыми волокнами – пребиотиками: фрукты, овощи, в особенности бананы, чеснок и репчатый лук. Пребиотики содержатся в спарже, фасоли, цикории, инжире.

Весомый аргумент в пользу включения репчатого лука и чеснока в рацион: эти продукты содержат не только пребиотики, но и фитонциды – биологически активные вещества, убивающие или подавляющие рост и развитие бактерий. Еще один вариант использования полезных свойств чеснока: порежьте несколько зубчиков на маленькие кусочки, разложите на блюдца и расставьте их по всей квартире. Таким образом, фитонциды смогут активно проявить свои защитные свойства.

Употребляйте свекольный и гранатовый сок, яблоки с косточками, тыкву, морковь. Для укрепления иммунитета подходит и обычная гречневая крупа. Ешьте каши с ней или приготовьте необычный десерт по простому рецепту: промойте, прокалите на сковороде и

измельчите на кофемолке гречневую крупу. Смешайте с сахарной пудрой. Принимайте ее по одной чайной ложке перед едой.

Печень, мясо и рыба, несомненно, очень полезны, но для пищеварительной системы беременной они представляют серьезную нагрузку, постарайтесь исключить их из вечернего приема пищи. А вот чернослив, инжир и курагу в свой рацион ввести стоит обязательно, они позволяют нормализовать работу кишечника, избавиться от запоров.

Огромную роль во время беременности играет фолиевая кислота, которая содержится в зелени, фасоли и авокадо. Ешьте пряности с грядки только в умеренных количествах, особенно петрушку, которая стимулирует кровообращение в органах малого таза, это вредно для будущих мам. Под строжайшим запретом должен быть арахис и шоколад, они могут вызвать аллергию. Цитрусовые фрукты, эффективно повышающие иммунитет, нужно употреблять в небольших количествах.

Употребляйте больше витаминов, особенно витамина С, цинка, селена.

Витамины и препараты

Любые лекарственные препараты нужно пить с особой осторожностью. Но употребление витаминов не будет лишним, так как с продуктами питания организм не может получить всю гамму питательных веществ: требуется добавка. Для беременных женщин выпускается целый комплекс всевозможных витаминов. Перед употреблением стоит спросить совета у врача, может быть, вам никакие препараты и не нужны, ваш иммунитет и так в порядке.

Важно: перед приёмом иммуностимулирующих и иных препаратов проконсультируйтесь с врачом! Во время беременности не рекомендуем принимать растительные препараты для поддержания иммунитета. Растительные стимуляторы иммунитета (эхинацея, элеутерококк, женьшень, аралия) имеют не до конца изученный наукой механизм воздействия на иммунную систему, в том числе во время беременности. Кроме того, не исключены аллергические реакции, повышение артериального давления.

На рынке есть несколько самых популярных витаминно-минеральных средств:

- **Элевит.** Содержит ударную дозу магния, не содержит йода.
- **Прегнавит.** Очень популярный комплекс, содержащий огромный перечень микроэлементов.
- **Алфавит.** Уникальный в своем роде комплекс, разные витамины разделены в таблетки разных цветов. Вы можете принимать любой микроэлемент, при желании отказаться от витамина, который и так получаете в избытке. Особенно удобен для женщин, склонных к аллергии: от любого элемента всегда можно отказаться.
- **Витрум Пренаталь.** Еще один препарат, не содержащий йода. Зато тут в огромных количествах есть железо, полезное для девушек с анемией, а также фолиевая кислота.

- **Комплевит Мама.** Этот комплекс подходит для женщин, которые чувствуют себя хорошо, правильно питаются, следят за здоровьем, а витамины в таблетках принимают только для подстраховки.
- **Центрум Матерна.** Препарат содержит йод, фолиевую кислоту, витамины А и В в повышенных количествах. Не рекомендуется аллергикам, требуется назначение врача.
- **Мульти-табс Пренеталь.** Это базовый витаминный комплекс для беременных.
- **Фемидион.** Европейское средство, содержащее магний, витамины группы В и С.
- **Амвей.** Таблетки с разными витаминами различаются по цвету, препарат вызывает споры, так как продается не в аптеке, а заказывается по каталогу у представителя компании. С другой стороны – отзывы беременных говорят об эффективности средства и отсутствии вреда.
- **Эмфетал.** Новинка российского рынка, которую женщины пока опасаются покупать.
- **Прегнакея.** Недорогие витамины, которые содержат весь комплекс полезных средств. На рынке недавно, поэтому мнение пока неоднозначное.

Несмотря на широкий ассортимент витаминных комплексов, **помните о необходимости врачебной консультации.** Если сейчас лето, вы ведете здоровый образ жизни, в вашем городе хорошая экология, а простудные заболевания – нечастые гости в доме, не стоит даже начинать прием медикаментозных препаратов.

Медицинская помощь

Когда обратиться к врачу за помощью, а когда можно лечить болезни дома? В интересном положении даже небольшое повышение температуры тела и первые симптомы ОРВИ свидетельствуют о необходимости срочной консультации. Без назначения врача нежелательно пить никаких таблеток, так как большинство современных средств категорически противопоказано в первом триместре. Вызвать врача или отправиться в поликлинику – решать вам, при выборе второго варианта помните о марлевой повязке, ведь в медицинском учреждении полно больных людей.

Как видите, способы поддержания и укрепления иммунитета очень простые, а советам можно следовать без труда. Главное при беременности – отличное настроение, продолжительный отдых, здоровое питание и щадящий распорядок дня, тогда и вы будете чувствовать себя чудесно, и малыши скажут вам огромное «Спасибо» 😊