

# גזור ושמור



עצות ורעיונות לחיים בריאים יותר  
מאת שיר-לי גולן

## איך להתמודד עם תחלואי החורף בהיריון

- כדי להפחית גודש באף ניתן להשתמש בתרסיסים טבעיים המבוססים על מי מלח או מי ים. ישנן תרופות מפחיתות גודש, המגיעות כתרסיס לאף או בטבליות לבליעה.
- רוב התכשירים נגד שיעול אינם מומלצים בזמן ההיריון – במיוחד אלה המכילים קודאין.
- בהיריון עלולים להתפתח סיבוכים מסוכנים של שפעת. החיסון נגד שפעת הוכח כבטוח לשימוש ומומלץ לנשים הרות. ובכל מקרה, לרוב השפעת נמשכת כמה ימים עד שבוע וחולפת מאליה.

- אנטיביוטי אלא בעיקר במגווחה, בתזונה בריאה ובשתייה מרובה. טיפול תומך כולל משככי כאבים, הורדת חום ונוגדי גודש. חשוב לשמור על חום הגוף וליצור סביבה לחה וחמה באמצעות שתיית מרקים ושתייה חמה וכן שאיפת אדים כדי להקל על הגודש בריריות (ניתן להוסיף גם שמנים ארומטיים כמו מנתול ואיקליפטוס).
- כדי להוריד חום מומלץ להסתפק בתרופות הפשוטות המבוססות על פרצטמול (אקמול, פרמול). בשליש השני להיריון ניתן גם ליטול תרופות שמבוססות על אינופרופן.

- הסתיו פה, וגם לנשים ההרות בינינו חשוב להיערך למחלות החורף האופייניות: הצטננות, שיעול ושפעת. הנה העצות של ד"ר יריב גרעוני, מומחה לרפואת נשים בשירותי בריאות כללית, מחוז המרכז:
- חשוב למנוע: הנגיפים מועברים במגע, לכן יש להימנע ממגע קרוב עם חולים ולהקפיד על שטיפת ידיים במים ובסבון ועל שימוש בג'ל אלקוהולי לחיטוי בשטחים ציבוריים. כמו כן מומלץ להקפיד על אוורור החדרים שבהם אתן שוהות.
- נדבקתן? אין צורך בטיפול

