

# Как будущей маме уберечься от гриппа.



**Грипп** - воздушно-капельная инфекция, которая быстро передается от больного человека к здоровому. Для гриппа характерна высокая температура в сочетании с чувством разбитости, ознобом, ломотой в суставах, сильной головной болью и светобоязнью. Все это – свидетельства интоксикации организма. Коронавирус «садится» и размножается на слизистых оболочках верхних дыхательных путей (носа, полости рта, горла).

Очень часто грипп у беременных протекает в тяжелой форме, причиняя вред, как здоровью женщины, так и будущему ребенку.

Грипп осложняется пневмониями, отитами, синуситами, могут быть самопроизвольные выкидыши, внутриутробная гибель плода, преждевременные роды.

**Еще до беременности берегите здоровье, повышайте иммунитет: закаленный человек легче переносит грипп.**

Во время беременности укрепляйте организм качественными витаминно-минеральными комплексами, витаминами в виде свежих овощей, фруктов и свежеотжатых соков, не переутомляйтесь, больше гуляйте на свежем воздухе. Хорошей антивирусной активностью обладают лук и чеснок: ешьте их в свежем виде, добавляя в салаты или квашеную капусту. Расставьте в комнатах блюдца с измельченным чесноком.

Попробуйте воспользоваться аромалампой – добавьте несколько капель масла сандала, лаванды, лимонника, апельсина, цитронеллы, которые обеззараживают воздух в доме. Беременной женщине нужно избегать массовых мероприятий: отказаться от походов в гости, не ездить в часы «пик» на общественном транспорте. Если кто-то из домашних заразился гриппом или другой ОРВИ, «отселите» его на время в другую комнату, ограничьте контакты с ним, попросите носить марлевую повязку.

А если Вы заболели? Сложность лечения заключается в том, что почти все лекарства принимаемые беременной женщиной, передаются малышу, поэтому план лечения должен быть продуман и обоснован доктором.

***Самолечение недопустимо!***

В инструкции к принимаемым препаратам должно быть дано «добро» на возможность его применения для будущих мам.

Вакцинация от гриппа проводится не позднее 1 месяца до наступления беременности, любые вмешательства в иммунную систему во время беременности неблагоприятны. Родственники же, напротив, должны вакцинироваться, чтобы не стать фактором риска для беременной женщины.

**Период ожидания ребенка в семье - очень ответственное время. Чтобы малыш родился и рос здоровым – важно быть защищенной во время беременности.**