

Schwanger mit einer Erkältung: Natürliche Heilmittel zur Heilung

Es gibt wenige Dinge, die so elend sind, wenn Sie schwanger sind, als krank zu werden. Sie leiden wahrscheinlich bereits unter morgendlicher Übelkeit und Verstopfung, und die Grippe oder Erkältung während der Schwangerschaft kann dazu führen, dass Sie einfach aufgeben möchten. Ironischerweise nimmt Ihre natürliche Immunität während der Schwangerschaft ab, um zu verhindern, dass Ihr Körper Ihr Baby abstößt. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Sie während der Schwangerschaft an Grippe oder Erkältung leiden. Da es besser ist, während der Schwangerschaft so wenig Medikamente wie möglich einzunehmen, suchen Sie möglicherweise nach natürlichen Hausmitteln, um Ihre jämmerlichen Symptome einer Erkältung oder eines …



Es gibt wenige Dinge, die so elend sind, wenn Sie schwanger sind, als krank zu werden. Sie leiden wahrscheinlich bereits unter morgendlicher Übelkeit und Verstopfung, und die Grippe oder Erkältung während der Schwangerschaft kann dazu führen,

dass Sie einfach aufgeben möchten.

Ironischerweise nimmt Ihre natürliche Immunität während der Schwangerschaft ab, um zu verhindern, dass Ihr Körper Ihr Baby abstößt. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Sie während der Schwangerschaft an Grippe oder Erkältung leiden. Da es besser ist, während der Schwangerschaft so wenig Medikamente wie möglich einzunehmen, suchen Sie möglicherweise nach natürlichen Hausmitteln, um Ihre jämmerlichen Symptome einer Erkältung oder eines Hustens zu lindern.

Eines der besten Hausmittel ist, sich einfach auszuruhen und viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Auf der positiven Seite zeigt die Tatsache, dass Sie eine Erkältung haben, an, dass Ihr Körper das tut, was er tun soll, und das heißt, Infektionen abzuwehren. Es gibt einige Möglichkeiten, die Ihnen helfen, die Schwere Ihrer Krankheit zu verringern und sich etwas wohler zu fühlen, während Ihre Krankheit ihren Verlauf nimmt.

Natürliche Hausmittel für Ihre Erkältung während der Schwangerschaft

- Gurgeln mit warmem Salzwasser kann helfen, Ihre Halsschmerzen zu lindern. Geben Sie einfach eine Prise Salz in ein kleines Glas warmes Wasser. Du kannst auch mit einer Mischung aus Honig und Zitronensaft in heißem Wasser gurgeln. Mischen Sie Zitronensaft mit einem kleinen Glas heißem Wasser und fügen Sie vor dem Gurgeln einen Esslöffel Honig hinzu. Gurgeln Sie alle drei bis vier Stunden.
- Das Einatmen von Dampf kann Wunder bei der Linderung von Verstopfung und starkem Husten bewirken. Ätherische Öle, einschließlich Pfefferminz-, Eukalyptus- und Teebaumöl, können dazu beitragen, die Vorteile der Dampfinhalation zu verstärken. Sogar eine heiße Dusche kann helfen, Ihren Husten zu reduzieren.

Die Investition in einen Neti Pot oder eine Nebenhöhlenreinigung

kann Ihnen beim Atmen helfen. Nur das Entfernen des Schleims aus Nase und Nebenhöhlen kann Ihnen helfen, etwas Schlaf zu bekommen.

Homöopathische Mittel können eine große Hilfe sein, wenn Sie herausfinden können, welches das richtige ist. Die Konsultation eines zertifizierten Homöopathen kann einen Unterschied machen. Das beste Buch, das Sie haben können, und Sie werden es jahrelang haben, ist Jedermanns Leitfaden für homöopathische Arzneimittel von Cummings und Ullmann. Es gibt keine negativen Nebenwirkungen der Homöopathie und das macht sie sicher während der Schwangerschaft einzunehmen.

- Einige Kräuter können als Hausmittel gegen Krankheiten nützlich sein und je nach Kraut auch bei einer Erkältung während der Schwangerschaft unbedenklich sein. Echinacea ist am effektivsten bei der Stärkung Ihrer Immunität.
- Ein Löffel Honig kann genommen werden, um Ihren Hals zu beruhigen und zu bedecken.
- Das Trinken von Wasser oder anderen Flüssigkeiten kann helfen, Austrocknung zu vermeiden und eine Stauung in der Brust zu lindern, aber heiße Getränke, wie Tee oder Hühnernudelsuppe, sind besser bei der Linderung von Erkältungs- oder Grippe-symptomen. Kräutertees wie Pfefferminze und Ingwer können helfen, deine Halsschmerzen zu lindern. Versuche Limonade und andere zuckerhaltige Getränke zu vermeiden, da sie die Fähigkeit deines Körpers, Infektionen abzuwehren, verringern können.

Wenn Ihre Krankheit nach einer Woche nicht abzuklingen scheint oder sich andere Symptome entwickeln, wenden Sie sich an Ihren Arzt. Dies könnte bedeuten, dass Sie an einer Sekundärinfektion leiden.

Vermeiden Sie es, sich auf natürliche Weise zu erkälten

Der beste Weg, einer Erkrankung vorzubeugen, ist, sich um sich selbst zu kümmern. Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund und bewegen Sie sich regelmäßig, um Ihr Immunsystem zu stärken.

Regelmäßiges Händewaschen ist eine einfache und effektive Methode, um Krankheiten vorzubeugen.

Wenn Sie noch kein pränatales Vitamin einnehmen, ist es an der Zeit, damit zu beginnen. Pränatale Vitamine können helfen, Ihre Gesundheit zu verbessern und Ihre Immunität zu stärken, wodurch es Ihrem Körper leichter fällt, Infektionen abzuwehren, wenn Sie krank werden.

Wenden Sie sich an Ihre Hebamme oder Ihren Arzt, wenn Sie Zweifel an der Sicherheit der Medikamente oder natürlichen Alternativmedikamente haben, die Sie einnehmen möchten, um sicherzustellen, dass sie während der Schwangerschaft sicher sind.

Hausmittel, einschließlich der Hühnernudelsuppe Ihrer Großmutter, können sichere, natürliche und wirksame Wege sein, um Krankheiten abzuwehren. Und Sie werden sich besser fühlen, wenn Sie wissen, dass sie auch für Ihr Baby sicher sind.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki