

# در دوران بارداری دمنوش بابونه معجزه می کند

دمنوش بابونه خواص دارویی فوقالعاده خوبی دارد. این دمنوش به کاهش دردهای مفصلی که در دوران بارداری پیش می آید، کمک بسیاری می کند.

اگر در دوران بارداری به سر می برید و بدن شما ملتهب شده و احساس خطر می کنید، نوشیدن دمنوش بابونه را جدی بگیرید.

دمنوش بابونه در کنار آن که به کاهش التهاب بدن کمک می کند، برای کاهش دردهای مفصلی که در اثر اضافه وزن دوران بارداری به وجود می آید، بسیار مفید است.

یکی از مشکلاتی که خانمهای باردار با آن مواجه می شوند، بی خوابی است. این دمنوش مرهم خوبی برای رفع این مشکل است.

توجه داشته باشید که هر یک از این دمنوشها در دوران بارداری، حتما باید به اندازه مصرف شود. همچنین برنامه غذایی خانمهای باردار باید زیر نظر پزشک باشد.

مصرف دمنوش بابونه در دوران بارداری مشکلی ایجاد نمی کند، اما در ماههای اولیه بارداری بهتر است مصرف نشود. در واقع دمنوش بابونه کافئین دارد و باعث رقیق شدن خون می شود. رقیق شدن خون ممکن است خطراتی برای خانمهای باردار داشته باشد.