

چگونه می توان از آلرژی فصلی بارداری پیشگیری کرد؟

به طور قطع نباید سختیهای حساسیت و آلرژی فصلی را در بارداری تحمل کرد، برای کاهش این علائم راه های زیادی وجود دارند که برای جنین نیز مضر نمی باشند. پزشکان معتقدند که در ابتدا بهتر است مادران باردار خود را در معرض آلرژی قرار ندهند و در صورت ابتلا به آلرژی فصلی از داروهای شیمیایی استفاده نکنند.

7 راه برای پیشگیری از آلرژی فصلی در دوران بارداری

برخی کارشناسان پیشنهاد می کنند که بین ساعت های 5-10 صبح و در روزهایی که باد می وزد از خانه خارج نشوید تا کمتر در معرض گرده افشانی قرار بگیرید. بهترین زمان خارج شدن از خانه در فصل بهار و پاییز دقیقاً پس از باران است، چرا که گرده گیاهان و هاگ های موجود در هوا توسط باران شسته شده اند.

اگر برای ورزش، خرید، پیک نیک و یا هر فعالیتی از خانه خارج می شوید، برای دور نگه داشتن گرده و هاگ ها از چشم، بینی و دهان خود حتماً از عینک آفتابی با محافظ جانبی و ماسک های فیلتردار مخصوص استفاده کنید. همچنین در فصل آلرژی سعی کنید درها و پنجره های خانه را ببندید، هنگام ورود به خانه کفش هایتان را داخل نیاورید، پس از بازگشت به خانه نیز صورت و دست های خود را بشوید، پیش از رفتن بروی تخت و برای از بین بردن و جلوگیری از انتقال هاگ و گرده ها به تخت حتماً دوش بگیرید. پس از شستن لباس ها از بند رخت در فضای باز استفاده نکنید. دستگاه تصفیه هوای خانه می تواند به کاهش گرده های حساسیت زا، هاگ ها و سایر ناخالصی های موجود در هوای خانه کمک فراوانی کند.

گاهی ممکن است با محصور کردن خود در خانه نیز در معرض ذرات آلرژی زا قرار بگیرید. یکی از روش های کاهش علائم حساسیت، اسپری کردن محلول نمک در بینی برای پاک کردن سینوس ها از گرده، غبار و سایر ذرات حساسیت زا می باشد.

1- می توانید برای شستشوی بینی و سینوس های خود از داروخانه یک «نتی پات» تهیه کنید، آیا تا بحال از این محصول استفاده کرده اید؟ نتی پات شبیه به یک قوری کوچک است که می توان آنرا از محلول نمک پر کرد و روزانه از سوراخ بینی سینوس ها را شستشو داد. پس از پر کردن آن با محلول استریل نمک، کنار سینک بایستید، سر خود را به یک جهت خم کنید و محلول را از یکی از سوراخ های بینی بداخل بریزید و اجازه دهید تا جریان محلول از سوراخ دیگر بینی خارج شود. همین کار را با سوراخ دیگر بینی نیز تکرار کنید. با چندبار تکرار کردن بخوبی می آموزید که چگونه این کار را انجام دهید. مصرف این محلول در دوران بارداری نیز مجاز است.

2- از افراد سیگاری فاصله بگیرید. دودی که افراد سیگاری هنگام بازدم از ریه خود خارج می کنند، نسبت به دود خود سیگار خطر بیشتری برای شما و فرزندتان دارد، از این رو نه تنها بدلیل پیشگیری از آلرژی بلکه به جهت حفظ سلامت خود و فرزندتان از افراد سیگاری فاصله بگیرید.

3- سعی کنید از مواد شیمیایی تمیزکننده استفاده نکنید. محصولاتی مانند مایع سفیدکننده، تینر و جرمگیر توالت می توانند واکنش های آلرژی شما را چندبرابر کنند.

4- اگر به گرد و غبار حساسیت دارید، بهتر است از فرد دیگری بخواهید تا گردگیری خانه را انجام دهد، از او بخواهید تا از دستمال و جاروی مرطوب و جاروبرقی با فیلترها استفاده کند تا از پخش شدن ذرات حساسیت زا در هوا جلوگیری شود.

5- اگر به مواد غذایی خاصی آلرژی دارید، از مصرف آنها بپرهیزید! متأسفانه در بسیاری از فروشگاه ها نام تمامی مواد تشکیل دهنده بروی لیبل آنها درج نمی شود، با این حال برچسب محتویات روی بسته های مواد غذایی را بطور کامل و با دقت مطالعه کنید.

6- اگر به حیوانات خانگی حساسیت دارید، به آندسته از دوستان و اطرافیان خود که سگ یا گربه دارند، اطلاع دهید که شما به آنها آلرژی دارید، تا پیش از ورود شما مقدمات دور نگه داشتن آنها را از شما مهیا کنند. اگر در خانه خود نیز حیوان خانگی دارید و ناگهان به آن حساسیت پیدا کردید، بهتر است برای او اتاق جداگانه ای در نظر بگیرید.

7- در [دوران بارداری](#) داشتن یک خواب آرام در شب حتی در بهترین

شرایط نیز بسیار دشوار است. فرزندتان با رشد بیشتر، فضای کمتری برای تحرک داشته و به همین دلیل بیشتر تقلا می کند، افکار مربوط به مادرشدن به محض دراز کشیدن به سراغتان می آیند و احتمالاً دوباره باید به توالی بروید. به تمام این موارد، گرفتگی بینی و مشکلات تنفسی حاصل از حساسیت فصلی را نیز اضافه کنید. از اینرو در این شرایط با بی خوابی مواجه خواهید شد.

می توانید برای کمک به خواب بهتر در بارداری، هنگام خواب از برچسب بینی استفاده کنید تا مجرای بینی را در طول شب باز نگه دارد. همچنین سعی کنید هنگام خواب کمی بالش خود را بالاتر قرار دهید تا آب سینوس ها بتوانند خارج شوند و عفونت را کاهش دهد.