**Полоскание горла при беременности**

Любые препараты при беременности, в том числе предназначенные для полоскания, нужно подбирать с особой тщательностью, учитывая то, как препарат может повлиять на развитие и здоровье будущего малыша. При ухудшении самочувствия всегда обращайтесь к врачу, чтобы посоветоваться по поводу приемлемого щадящего лечения.

Боль в горле, першение, неприятные ощущения в глотке, осиплость и охриплость голоса, кашель могут быть симптомами различных заболеваний верхних дыхательных путей, ЛОР-органов, болезней ротовой полости, вызванных болезнетворными бактериями, грибами, вирусами.

Перечень заболеваний, для которых характерна боль в горле:

* фарингит (в том числе обострение хронического фарингита);
* ангина;
* хронический тонзиллит;
* трахеит;
* ларингит (или ларинготрахеит);
* бронхит;
* острые респираторные заболевания, в том числе вирусные;
* стоматит;
* гингивит;
* пародонтит.

Также горло может болеть из-за травмы, механического повреждения (проглатывания твердой пищи), аллергической реакции, в результате громкого крика или пения. Но такая боль, в отличие от случаев, перечисленных выше, чаще всего проходит самостоятельно.

При боли в горле, кроме основного лечения, врач порекомендует и дополнительное лечение, в частности, полоскания. Есть немало готовых средств для полоскания. Можно и самим в домашних условиях приготовить подходящие растворы, в том числе из лекарственного растительного сырья.

Препараты, которые наиболее часто употребляются для полоскания горла при беременности:

* готовые препараты (мирамистин, хлоргексидин, хлорофиллипт);
* приготовленные растворы (содовый, солевой);
* настои трав (цветы ромашки, листья шалфея, подорожника, ежевики);
* спиртовые настойки трав (при приготовлении растворов они разводятся водой).

Далее более подробно расскажем о некоторых средствах для полоскания горла у беременных.

**Хлоргексидин**

Выпускается в виде 0,1%-ного раствора со слегка горьковатым вкусом. Хлоргексидин доступен, его цена невелика. Препарат почти не всасывается из полости рта, значит, не попадает в общий кровоток и не вредит будущему ребенку.

Средство эффективно по отношению к микробам при фарингите и ангине. Для полосканий используют неразведенный препарат. Хлоргексидин имеет, пожалуй, единственный существенный недостаток: при длительном использовании на зубах может появиться темноватый налет, однако это явление временное, оно проходит после отмены препарата.

**Мирамистин**

Выпускается в виде прозрачного бесцветного раствора для полоскания (во флаконах) и в виде спрея. Действует местно, не попадает в кровь, не преодолевает плацентарный барьер. Применяется даже у новорожденных детей.

Главное действие мирамистина — антисептическое. Он убивает болезнетворные стафилококки и стрептококки, а также поражает возбудителей венерических заболеваний и молочницы (кандидоза). Его применяют у беременных при фарингитах, ангинах, тонзиллитах, ларингитах. В ЛОР-практике используют и противовирусное действие препарата.

Действие мирамистина довольно сильное, поэтому некоторые пациенты не употребляют его, мотивируя тем, что препарат может убить в том числе полезные бактерии.

Обычно полощут горло неразведенным раствором. Однако будет не лишним посоветоваться с врачом, может быть, вам нужно некоторое разведение препарата.

**Хлорофиллипт**

В состав хлорофиллипта входят два действующих компонента: экстракт хлорофилла А и экстракт хлорофилла В. Их выделяют из южного древесного растения эвкалипта. Очень высока активность хлорофиллипта в отношении стафилококков. Поэтому препарат (он выпускается в таблетках, спиртовых и масляных настойках) отлично зарекомендовал себя при лечении фарингита, тонзиллита, гайморита, ринита, стоматита.

Для полоскания при беременности применяется спиртовой раствор. Разводить его нужно в соотношении 1:10. Процедуру полоскания проводить 3-4 раза в день. Старайтесь не глотать раствор.

А масляным раствором хлорофиллипта можно смазывать пораженные миндалины при тонзиллите. Можно делать это несколько раз в день. Масляный раствор на более длительное время закрепляется на слизистой оболочке, и, соответственно, дольше будет воздействовать на больное место.

**Фурацилин**

Очень популярное и надежное средство для полоскания. Фурацилин не убивает микробы, но обладает противомикробным действием, то есть он препятствует размножению бактерий и вирусов.

Форма выпуска:

* готовый стерильный препарат в виде жидкости (имеет нужную концентрацию, его разводить не нужно). Удобен и быстр в применении, однако обладает небольшим сроком хранения, поэтому покупать его нужно лишь тогда, когда он понадобится;
* таблетки фурацилина (имеют больший срок годности, могут храниться в домашней аптечке на всякий случай, но их нужно перед полосканием растворять).

Для приготовления раствора 5 таблеток размельчить (растолочь), высыпать порошок в литровую стеклянную банку и залить 1 литром горячей кипяченой воды. Фурацилин плохо растворяется в холодной воде.

Используя популярный фурацилин, нужно соблюдать некоторые правила предосторожности:

* нельзя глотать раствор фурацилина (фурацилин беременным назначают только наружно, но не внутрь!);
* четко соблюдать указания по длительности и частоте процедуры - 3-4 раза в сутки, курс – 2-3 дня.

Длительное использование фурацилина может вызвать осложнения:

* невриты;
* аллергия (дерматозы);
* тошнота и даже рвота;
* головокружение.

Поэтому у некоторых женщин есть опасения по поводу применения фурацилина, однако научных данных по поводу вредного влияния фурацилина на организм женщины и на плод пока нет.

Во всем надо соблюдать меру – это правило применимо абсолютно ко всем препаратам, а тем более – когда речь идет о лечении беременных женщин.

**Солевой раствор**

Применяется при гнойных ангинах. Действие:

* противомикробное;
* ранозаживляющее;
* противоотечное.

Готовится очень просто. В 1 стакане теплой кипяченой воды развести 1 чайную ложку соли (морской, которая продается в аптеках, или обычной). Полоскать горло и полость рта теплым раствором несколько раз в день. Не ленитесь, каждую процедуру желательно проводить подольше, до 5 минут. Обратите внимание, что раствор должен быть тепленьким, приятным для горла, но не горячим, чтобы не обжечься.

**Содовый раствор**

Действие аналогично солевому раствору, только сода обладает еще и смягчающим и отхаркивающим эффектами. Готовится так же, как и солевой раствор - 1 чайная ложка соды (натрия бикарбоната) на 1 стакан теплой кипяченой воды. Проделывать процедуру 4-5 раз в день.

Можно приготовить и содово-солевой раствор. На 1 стакан кипяченой воды взять по 0,5 чайной ложки соды и соли. Конечно, вкус такого раствора будет не очень приятным, но что поделать – зато он безопасен при беременности. А вот йод в него (как в классическом рецепте «морская вода» - (соль + сода + йод) добавлять некоторые врачи не советуют, ведь йод далеко не всегда показан при беременности.

Если после полоскания содой или солью вы начинаете чувствовать некоторую сухость в горле, то лучше перейти на полоскания смягчающими растворами, например, настоями трав.

**Цветки ромашки аптечной**

Всем известная и широко распространенная ромашка аптечная применяется для полосканий при легких формах фарингита у беременных. Обладает смягчающим и противовоспалительным действием.

Используется настой в теплом виде. Приготовление настоя: 1 столовую ложку цветочков ромашки залить 1 стаканом кипятка и настоять примерно 20 минут. Процедить и отжать. Таким раствором врачи советуют полоскать горло почаще, вплоть до того, что делать это каждые два часа, чтобы неприятные симптомы как можно быстрее отступили.

**Шалфей**

Оговоримся сразу, что внутрь такой популярный в народной и официальной медицине шалфей беременным не назначают, поскольку он может вызвать сокращения матки, что совершенно нежелательно при беременности. Шалфей влияет и на гормональный фон женщины, он может повышать артериальное давление. Но в качестве полоскания шалфей вполне пригоден будущим мамам.

Шалфей заваривается аналогично ромашке. Нужно взять 1 столовую ложку травы шалфея, залить ее 1 стаканом кипятка. Примерно 30 минут настаивать. Процедить, отжать. Таким настоем (в теплом виде) полоскать горло 2-3 раза в день. Причем желательно полоскать горло после еды. После самой процедуры полчаса ничего не есть и не пить, чтобы раствор подольше подействовал на слизистую оболочку больного горла. У некоторых пациенток настой шалфея может вызвать дискомфорт – все-таки он горький на вкус. Что ж, не стоит пересиливать себя. Будущая мама не должна делать ничего неприятного для себя. Просто смените препарат.

**Масло чайного дерева**

В медицинской литературе можно встретить рецепт для полоскания горла при беременности с использованием масла чайного дерева. Обратите внимание, что брать нужно не косметическое масло (с добавками), а эфирное чистое масло, которое имеет достаточно выраженное обеззараживающее действие. 2 капельки масла на 1 стакан кипяченой воды – вот и готов раствор. Эффективны будут не только полоскания, но и ингаляции с таким раствором.

**Чередование препаратов**

Некоторые врачи советуют беременным женщинам чередовать препараты для полоскания. К примеру, утром прополоскать горло солевым раствором, днем – фурацилином, а вечером – мирамистином. И такое мнение тоже имеет право на жизнь.

**Препараты, которые не рекомендуются для полоскания при беременности:**

* все спреи на спирту;
* настойка прополиса.
* препараты йода.

Заботьтесь о здоровье малыша и своем собственном заранее, внимательно относитесь ко всем рекомендациям врача и будьте здоровы!