Горчичники – одно из самых популярных народных средств, применяемых для лечения простуды. Свое признание они получили благодаря дешевизне, доступности и простоте в использовании. Долгое время процедура считалась абсолютно безопасной и с помощью горчичников лечили беременных и даже маленьких детей, однако в последнее время отношение к ней изменилось.

**Можно или нет во время беременности?**

От простудных заболеваний не застрахован никто, а женщина в положении и подавно. В этот волнующий период, болеть опасно, а лечиться многими препаратами нельзя, поскольку они могут повлиять на нормальное формирование органов и систем ребенка. Именно поэтому, во время вынашивания, многие будущие мамы прибегают к средствам народной медицины, считая их безвредными и эффективными.

Горчичники – одно из самых популярных средств, которое наряду с малиновым чаем и банками издавна используется при простуде.

Принцип их действия прост – во время нагревания горчичный порошок начинает выделять активные вещества, в том числе и эфирное масло.

Данный метод:

* Обладает местнораздражающим эффектом.
* Приводит к расширению сосудов кожи.
* Активизирует кровообращение.
* Прогревает глубокие ткани.

Под влиянием горчичного масла происходит выброс адреналина в кровь, что приводит к активации иммунитета для борьбы с вирусами и бактериями. За счет этого простуда проходит быстрее.

**Несмотря на то, что средство полностью натуральное, используется только наружно и не проникает в кровь, применять его во время беременности нежелательно. Важно понимать, что самолечение, даже самыми безобидными домашними средствами, может привести к опасным последствиям.**

**1 триместр**

В первые три месяца беременности использовать горчичники для лечения простуды категорически запрещено. Это связано с тем, что сама горчица обладает абортивными свойствами и в давние времена ее даже использовали в качестве средства для избавления от нежелательной беременности. Средство увеличивает тонус матки, приводит к ее спонтанным сокращениям и, как следствие, к выкидышу.

Горчичники являются тепловой процедурой и вызывают сильный прилив крови к месту воздействия. В результате этого происходит перераспределение кровотока. Такое спонтанное перемещение крови может вызвать кислородное голодание тканей в области матки и нарушить хрупкое равновесие в зарождении новой жизни.

Тепловые процедуры, даже такие как горчичники, опасны не только для матери, но и для будущего ребенка. Недостаточное кровообращение приводит к тому, что мозг плода недополучает необходимые для его формирования питательные вещества и кислород, вследствие чего может родиться ребенок с умственной отсталостью.

**Именно поэтому в первой половине беременности категорически запрещены абсолютно все тепловые процедуры, начиная от посещения сауны и заканчивая безобидными горчичниками.**

**2 триместр**

Мнения врачей об использовании горчичников во втором триместре беременности расходятся. Некоторые специалисты считают, что лучше поберечься и воздержаться от этого народного метода на протяжении всего периода вынашивания, чтобы уменьшить возможные риски для ребенка и матери.

Другие врачи придерживаются мнения, что начиная с 4-го месяца беременности горчичники использовать можно, но только после консультации со специалистом. Во время вынашивания организм будущей мамы становится очень хрупким и подверженным различным заболеваниям, в том числе и ОРВИ. Избавиться от мучительно кашля, боли в горле и грудной клетки можно, в том числе, и с помощью горчичников. При этом нужно предварительно получить согласие от врача акушера-гинеколога.

Горчичники можно использовать только женщинам с нормально протекающей беременностью, без угрозы ее срыва, будущим мамам, у которых нет проблем с давлением. Перед согревающей процедурой необходимо обязательно провести тест на аллергию, даже если ее никогда не было до гестации.

**Во время процедуры беременным женщинам важно внимательно соблюдать инструкцию, не передерживать горчичники на теле, чтобы не допустить раздражения и внимательно следить за своим состоянием. При малейшем недомогании следует прекратить процедуру, промыть кожу прохладной водой и как можно скорее обратиться к врачу.**

**3 триместр**

В последние месяцы беременности использовать горчичники для лечения простуды нежелательно. Благодаря согревающему эффекту и содержащимся в составе эфирным маслам, средство повышает маточный тонус, приводит к усиленным сокращениям, может вызвать преждевременные роды, а также такие грозные осложнения как отслоение плаценты, разрывы и кровотечения.

**Несмотря на то, что данный домашний метод кажется абсолютно безопасным, лучше не рисковать и не использовать его самостоятельно. Лечением простуды и подбором необходимых эффективных препаратов должен заниматься только специалист после тщательного обследования.**

**Способы применения для лечения**

Ставить горчичники для лечения простуды – легкая процедура, с которой справится любой, даже тот, кто никогда не делал этого ранее. Для проведения манипуляции нужно предварительно купить в аптеке пакетики с горчичным порошком.

При этом важно внимательно читать состав, чтобы случайно не приобрести горчичники, содержащие эфирное масло эвкалипта, которое очень часто вызывает аллергию у женщин и приводит к большому раздражению кожи.

Далее необходимо:

1. Смочить каждый пакетик с горчицей в теплой, подогретой до 45-50 градусов воде. Время замачивания при этом не должно превышать 10 секунд.
2. Тщательно отжать пакетик и приложить его к чистой коже грудной клетки. При этом важно избегать области сердце и позвоночника. Также нельзя накладывать горчичники на горло.
3. Сверху необходимо накрыть область наложения горчичника полотенцем и одеялом, так как нельзя допускать остывания кожи.
4. Время процедуры не должно превышать 10 минут. При сильном жжении, можно снять горчичники можно раньше.
5. По окончанию процедуры следует протереть кожу смоченным в воде тампоном или принять душ, а после воспользоваться смягчающим или увлажняющим кремом для тела.

В качестве альтернативы традиционным горчичникам во время беременности, некоторые врачи предлагают использовать обычный горчичный порошок, который необходимо насыпать в чистые хлопковые носки для согревания стоп.

**На грудную клетку**

Накладывать согревающие компрессы необходимо в проекции пораженных органов. Это вызывает усиление кровотока в них, активирует местный иммунитет, способствует быстрому выздоровлению. При простуде чаще всего поражаются трахея, бронхи и легкие.

Существуют четкие указания, куда следует ставить горчичные пакетики для лечения кашля:

1. По центру спины вдоль позвоночника и чуть выше лопаток.
2. На грудную клетку по центру вдоль трахеи.
3. Чуть выше левой и правой груди, над легкими.

Также выделяют области, куда ставить горчичники категорически нельзя:

* Молочные железы.
* Позвоночник.
* Область над сердцем.
* Живот.
* Поясница в проекции почек.
* Над печенью.

**Нельзя накладывать пакеты с горчичным порошком на поврежденную и раздраженную кожу. Не рекомендуется проводить процедуру слишком часто. Для эффективного лечения кашля ставить горчичники лучше всего 1 раз в сутки.**

**Можно ли ставить при кашле?**

Горчичники хорошо помогают от сухого, мучительного кашля при острых респираторных вирусных инфекциях:

* Фарингите.
* Ларингите.
* Трахеите.
* Бронхите.
* Воспалении легких.

При их нанесении глубоко прогреваются ткани, усиливается кровообращение в воспаленных органах, что способствует смягчению кашля и лучшему отхождению мокроты, быстрому выздоровлению.

**Когда нельзя делать процедуру?**

Существуют состояния, когда ставить горчичники категорически запрещено.

К ним относятся первый и третий триместры беременности, а также:

* Повреждения кожных покровов (царапины, ссадины, порезы).
* Дерматологические заболевания на коже (гнойничики, псориаз, экзема, дерматит).
* Патологии сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, сердечная недостаточность, пороки сердца).
* Сопутствующие патологии дыхательной системы (бронхиальная астма, туберкулез, ХОБЛ, легочные кровотечения в анамнезе).
* Вирусные патологии в активной фазе, герпес.
* Онкологические заболевания любой локализации.
* Температура тела от 37 градусов и выше.
* Индивидуальная непереносимость компонентов средства, аллергия на горчицу.

Несмотря на то, что горчичники являются доступным и относительно безопасным средством с малым количеством противопоказаний, во время беременности лучше не применять их самостоятельно.

**Любое лечение, в том числе и домашними методами, должно быть согласовано с врачом, ведь главная задача мамы в этот непростой период – остаться здоровой самой и не навредить малышу.**