

detkityumen.ru

Температура тела при беременности

причин волнений является температура тела при беременности. Она может повышаться или, наоборот, быть непривычно низкой, но в любом случае, в такой ситуации нужно обратиться к специалисту – только врач сможет определить, идет ли речь о патологии или все в норме.

Естественная температура тела при беременности

Как правило, в ситуации повышения температуры при беременности, речь идет о 37,2-37,4 градусах. Это состояние характерно для первого триместра, но иногда такие показатели сохраняются до конца срока. Чтобы понять причины этого физиологического явления, нужно вспомнить об изменениях показателей температуры в течение менструального цикла. В первом периоде, до овуляции, температура составляет 36,6-36,8 градусов, она снижается перед самой овуляцией до 36,4-36,6 градусов, а затем, во второй период цикла, показатели меняются до 37 градусов и выше. Это происходит из-за активной выработки организмом прогестерона.

Температура тела при беременности повышается по двум причинам.

Прежде всего, в организме активно **вырабатывается гормон беременности** под названием прогестерон, именно он оказывает влияние на центр терморегуляции в головном мозге. Происходит активная выработка гормона прогестерона, который отвечает за терморегуляцию организма. Помните, как ловили овуляцию измерением базальной температуры? Перед овуляцией температура тела немного снижается, а во второй фазе цикла становится выше, из-за этого самого прогестерона. Повышение температуры тела связано и с коварным другом токсикозом. «Другом» я назвала его неслучайно – состояние хоть и неприятное, но это - естественное приспособление организма к новой роли ходячего инкубатора, очищение от ненужного и пополнение нужного. Помимо этого, в организме ускоряется обмен веществ (не просто хочется кушать каждые два часа), возрастает работа по переработке питательных веществ для плода, и собственно нагрузка от прибавляющегося веса матки и ребеночка, что также способствует повышению температуры тела.

Что при этом делать? **Не перегреваться.** Носите удобную **легкую одежду, проветривайте помещение, чаще гуляйте, пейте больше чистой воды** (только не перестарайтесь, от ледяной воды температура может повыситься так, что на прогестерон уже не свалишь).

Особенно внимательными надо быть будущим мамам, продолжающим активный образ жизни и выполняющим физические упражнения. Следите за интенсивностью, не старайтесь обогнать себя «небеременную», не допускайте перегревания во время занятий и пейте воду! Если не возможности устроить зарядку в хорошо проветриваемом помещении или на свежем воздухе, откажитесь от упражнений в жару и духоте, пользы от них все равно не будет. Нам не нужно болеть, а температура тела во время беременности - это немаловажный показатель.

Вторая причина – **относительное ослабление в период беременности иммунитета**, иммуносупрессия. Это направлено на то, чтобы, «защищаясь», иммунитет организма не воздействовал на плод и не отторг его.

Повышение температуры при заболевании

Во время беременности женщина особенно подвержена воздействию инфекций. Опасность для организма представляют и обычные ОРВИ, грипп, и такие заболевания, как пневмония, пиелонефрит и др. Признаком развития инфекции в организме и является повышенная температура. Это – проявление того, что организм борется с «вторжением».

Если температура во время беременности повышается, главное понять, естественное это состояние или речь идет о патологии. Если будущая мама заболела, то наряду с повышением температуры она почувствует и другие признаки инфекции – жар, общую слабость, озноб, может снизиться аппетит. Кроме того, одним из признаков патологии является то, что при заболевании показатели температуры существенно отличаются от физиологических и могут достигать 38 градусов и более. Температура может долго не снижаться, что особенно опасно, т.к. может стать причиной нарушений в развитии плода, среди которых и такие серьезные, как гипотония мышц, пороки лица (например, заячья губа), недоразвитие частей тела и синдактилия (сращивание пальцев), микроцефалия и умственная отсталость.

Когда показатели температуры тела при беременности, наоборот, слишком сильно падают (ниже 36,4 градусов) на сроке менее 14 недель, это может являться признаком возможной угрозы прерывания беременности.

Как лечиться при повышенной температуре

От болезни не застрахован никто, в том числе и будущая мама, как бы осмотрительно она себя ни вела. Простуда или просто сильная усталость могут спровоцировать повышение температуры. Что же делать в таких случаях?

Во-первых, **не пускать болезнь на самотек**: не уговаривайте сами себя, что стоит отлежаться-отоспаться, и все пройдет. Не стоит думать, что выпитая аскорбинка сотворит чудо, и простуда (другое заболевание) отступит. Лечиться обязательно надо, вопрос в том - как. Отсюда вытекает во-вторых: **не занимайтесь самолечением**. Вы можете сколько угодно читать на форумах о том, что «моей соседке помогло средство такое-то, не бойся, пей, это хорошее лекарство», но не нужно экспериментировать над собой и своим ребенком. Лекарство может не только не сбить температуру, но и нанести вред развивающемуся организму. Поэтому при патологическом повышении температуры лечение необходимо и должно быть назначено врачом.

Врач определит причину повышения температуры и назначит безопасное средство. Либо такое средство, полезный эффект от которого превышает его негативные последствия.

Если причина температуры не просто усталость или банальная простуда, а вирусное заболевание, доктор может назначить курс антибиотиков. Не паникуйте! Во-первых, врач выберет именно то лекарство и в той дозе, которое вам разрешено. Во-вторых, есть относительно безопасные антибиотики. Так что принимайте лекарство, четко следуя показаниям врача. Важное правило: ни в коем случае не прекращайте прием антибиотиков при первых признаках улучшения. Пропить следует весь курс. И помните: антибиотики - не равно «средство от температуры».

Не забывайте о так называемых **«народных средствах»**. В связи с тем, что при беременности нельзя применять многие препараты, зачастую назначают лекарства из «бабушкиного арсенала».

Обтирания прохладным полотенцем (без применения спирта); теплые носки на ночь; чай с ромашкой; малиновое варенье, чай с лимоном и медом, горячее молоко - все эти меры безопасны для будущей мамы и ими вполне можно воспользоваться при лечении простудных заболеваний. Обильное питье - прекрасный помощник, когда дело касается снижения температуры. Чай с подорожником и мать-и-мачехой тоже хорош в таких случаях.

На любом сроке беременности **не принимайте аспирин в качестве жаропонижающего средства**, поскольку он может вызвать уродства плода. Это касается всех препаратов, содержащий ацетилсалициловую кислоту. Лучше выбрать лекарство на основе парацетамола. Однако следует вдвое сократить дозу, да и вообще прибегать к этому методу только в крайних случаях. Также **не рекомендуется принимать горячие ножные ванны**.

по материалам сайтов mamapages.ru, deti.mail.ru/pregnancy, koketka.by

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category133/873/