

Εγκυμοσύνη και καλοκαίρι

Η εγκυμοσύνη είναι η πιο όμορφη και τρυφερή περίοδος στη ζωή μιας γυναίκας και έτσι πρέπει να βιώνεται από την ίδια. Η περίοδος της εγκυμοσύνης, όταν συμπίπτει με τους καλοκαιρινούς μήνες, μπορεί να γίνει ακόμη πιο ευχάριστη και δημιουργική, εάν η μέλλουσα μητέρα λάβει τις απαραίτητες σωστές οδηγίες και συμβουλές.

Ο καλοκαιρινός καιρός προδιαθέτει βόλτα και μπάνιο σε όμορφες παραλίες. Σε όλα τα τρίμηνα μιας φυσιολογικής εγκυμοσύνης ενδείκνυται το μπάνιο σε θάλασσα, καθώς και το περπάτημα. Παρόλα αυτά, είναι σημαντικό να παίρνετε σωστή αντηλιακή προστασία καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και να αποφεύγετε την απευθείας έκθεση στον ήλιο, ιδιαίτερα τις μεσημεριανές ώρες (11:00 π.μ - 16:00 μ.μ).

Το αντηλιακό θα πρέπει να απλωθεί σε στεγνό δέρμα 20 λεπτά πριν την έκθεση στον ήλιο και να ανανεώνεται μετά από κάθε έξοδο από τη θάλασσα. Καλό θα ήταν, όταν βγαίνετε από τη θάλασσα να ξεκουράζεστε σε ένα σκιερό μέρος. Σημαντικό είναι, επίσης, να κολυμπάτε μαζί με άλλο άτομο, σε περίπτωση που χρειαστείτε κάποια βοήθεια, λόγω μιας δυνατής κράμπας.

Μετά το μπάνιο στη θάλασσα, ιδανικότερο θα ήταν να αλλάξετε το μαγιό σας άμεσα και να κάνετε ένα χλιαρό ντους. Η θάλασσα σε σχέση με την πισίνα είναι προτιμότερη για κολύμπι στην εγκυμοσύνη, καθώς στην πισινά αναπτύσσονται ανθεκτικά μικρόβια!



Οι μετακινήσεις μακριά από την πόλη που μένετε επιτρέπονται στο δεύτερο τρίμηνο της κύησης και πάντα με τη συμβουλή του ιατρού σας. Καλό θα ήταν, όμως, να αποφεύγονται τα πολύωρα ταξίδια, ειδικά, σε αρχόμενη εγκυμοσύνη και στο τελευταίο τρίμηνο, καθώς στην αρχή της κύησης δεν θέλουμε να επιβαρύνουμε τον οργανισμό

με άσκοπες μετακινήσεις και ταλαιπωρία για την υγιή εξέλιξη της εγκυμοσύνης. Στο τελευταίο τρίμηνο τα οιδήματα και η συχνουρία είναι συχνά και ένα ταξίδι πολύωρο δεν θα ήταν το ιδανικό. Στις δυο αυτές περιπτώσεις, επιλεγούμε κοντινούς προορισμούς με το αυτοκίνητο κάνοντας συχνές στάσεις για περπάτημα και ξεκούραση. Δεν ξεχνάμε να φοράμε τη ζώνη ασφαλείας και τρώμε συχνές μικρές στέρεες τροφές (π.χ. φρυγανιές, κράκερ) για να καταπολεμήσουμε τυχόν ναυτία.

Ένας ακόμη πολύ σημαντικός παράγοντας που πρέπει να προσέχουμε για την ομαλή καλοκαιρινή καθημερινότητα είναι η διατροφή. Όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι υψηλή, ο ανθρώπινος οργανισμός προκειμένου να διατηρήσει σταθερή τη θερμοκρασία του σώματος, αυξάνει την εφίδρωση, με αποτέλεσμα να έχει αυξημένες απώλειες υγρών. Η σωστή ενυδάτωση του οργανισμού έχει πολύ θετικές επιπτώσεις στην εγκυμοσύνη, γιατί αυξάνει την ελαστικότητα του δέρματος (μειώνοντας τις πιθανότητες να αποκτήσετε ραγάδες) και περιορίζει μερικά από τα πιο ενοχλητικά συμπτώματα της εγκυμοσύνης, όπως η δυσκοιλιότητα και το πρήξιμο. Υπολογίστε, τουλάχιστον, 8-10 ποτήρια νερό την ημέρα. Αποφεύγουμε τα αναψυκτικά και το αλκοόλ σε κάθε περίπτωση! Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε νερό, γεγονός που εξηγεί και την έντονη επιθυμία για την κατανάλωσή τους τις μέρες του καλοκαιριού. Επομένως, η αναπλήρωση των υγρών μπορεί να γίνει με έναν συνδυασμό κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών αλλά και νερού. Το καθημερινό διαιτολόγιό σας, σε γενικές γραμμές, πρέπει να περιέχει τροφές πλούσιες σε ασβέστιο (π.χ. γάλα, γιαούρτι,

ψάρι, μπανάνες, κ.λπ.), σε σίδηρο (π.χ. κόκκινο κρέας, σπανάκι, φακές, πορτοκάλια), σε βιταμίνες (π.χ. καρότα, φρούτα, ντομάτες, δημητριακά, κ.λπ.) και σε λιπαρά οξέα που υπάρχουν στο ελαιόλαδο και στο ψάρι.

Όσον αφορά στην ένδυση κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, προτιμήστε άνετα, ελαφριά, ανοιχτόχρωμα βαμβακερά ρούχα, που δεν απορροφούν ζέστη, αφήνουν το δέρμα σας να αναπνέει και δεν εμποδίζουν την εφίδρωση.

Η περίοδος του καλοκαιριού είναι ιδανική να έρθετε πιο κοντά με τον σύντροφό σας και να περάσετε πιο ρομαντικά και ευχάριστα την εγκυμοσύνη σας, το πιο όμορφο ταξίδι για τον ερχομό του μωρού σας... Χαλαρώστε, λοιπόν, και απολαύστε το...

