

Μέλλουσες μαμάδες: Προσοχή το καλοκαίρι!

/ [Πεμπτουσία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)



Την προσοχή των εγκύων τους καλοκαιρινούς μήνες εφιστούν οι γυναικολόγοι καθώς караδοκούν δεκάδες κίνδυνοι να τις πλήξουν. Η πιστή τήρηση χρήσιμων οδηγιών, σύμφωνα με τους γιατρούς, θα προσφέρει στις μέλλουσες μαμάδες ένα ευχάριστο και απολαυστικό καλοκαίρι, χωρίς μολύνσεις και δυσάρεστες περιπέτειες.

«Το Καλοκαίρι είναι μια περίοδος που οι έγκυες θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα

προσεκτικές με τον ήλιο, τη θάλασσα, τη διατροφή τους και τα ταξίδια» αναφέρει δρ. Στέφανος Χανδακάς, τ. Επιμελητής Μαιευτικής Γυναικολογίας του Princess Royal University Hospital London.

Κύριο μέλημα λοιπόν μιας εγκύου είναι να προσέχει:

- Τη Ζέστη. Κάντε συχνά ντους με χλιαρό νερό, μείνετε σε δροσερό μέρος, αποφύγετε κάθε έντονη δραστηριότητα και τις άσκοπες μετακινήσεις. Πίνετε άφθονο νερό, φρέσκους χυμούς και γάλα. Όχι αναψυκτικά, καφέ, αλκοόλ
- Το ντύσιμο. Φορέστε άνετα, ελαφριά, ανοιχτόχρωμα βαμβακερά εσώρουχα και ρούχα, που δεν απορροφούν ζέστη, αφήνουν το δέρμα σας ν' αναπνέει και δεν εμποδίζουν την εφίδρωση
- Τη διατροφή. Φάτε ελαφριά, δροσερά γεύματα και σνακ, φτωχό σε λιπαρά για να μην αυξάνεται η θερμοκρασία του σώματος. Όχι πικάντικα, καρυκεύματα, τηγανητά, σάλτσες, πολλά γλυκά και παγωτά
- Τον Ήλιο. Όχι αλόγιστη έκθεση στον ήλιο χωρίς την κατάλληλη αντηλιακή προστασία. Μεταξύ 11.00 π.μ. και 4.00 μ.μ. η υπεριώδης ακτινοβολία είναι εντονότερη, γι' αυτό, αποφεύγετε να εκτίθεστε στον ήλιο αυτές τις ώρες.
- Το ταξίδι. Αποφύγετε πολύωρα ταξίδια, μικρά και με συχνές στάσεις. Φοράτε πάντα ζώνη ασφαλείας, φροντίζοντας το κάτω μέρος της να μην πιέζει την κοιλιά σας.
- Τη σωστή επιλογή διαμονής. Μην επιλέγετε διαμονή σε μέρη που δεν έχουν εύκολη πρόσβαση σε γιατρό ή νοσοκομείο, ιδιαίτερα μετά την 30η εβδομάδα της κύησης. Φροντίστε από πριν να έχετε μάθει τα τηλέφωνα και την διεύθυνση κάποιου κοντινού νοσοκομείου στο μέρος που έχετε επιλέξει να παραθερίσετε. Θυμηθείτε επίσης να έχετε μαζί σας όλα τα τηλέφωνα επικοινωνίας του γιατρού σας, για να μπορείτε να τον βρείτε οποιαδήποτε στιγμή τον χρειαστείτε.

Παράλληλα όμως η έγκυος θα πρέπει να:

1. Περπατά. Το περπάτημα σε σκιερά μέρη ή όταν πέσει ο ήλιος είναι μια τέλεια σωματική άσκηση. Θυμηθείτε όμως ότι πρέπει να σταματάτε αμέσως μόλις αισθανθείτε ότι κουράζεστε. Το περπάτημα σε μια καθαρή παραλία πάνω στην άμμο είναι ιδανική και αναζωογονητική άσκηση για το μυϊκό σύστημα. Αν βρεθείτε λοιπόν σε κατάλληλη παραλία, επωφεληθείτε
2. Κολυμπά. Το κολύμπι με ήπιες κινήσεις είναι μια ιδανική άσκηση που διώχνει την ένταση, μειώνει το πρήξιμο στα πόδια, τονώνει το σώμα και το βοηθάει να χαλαρώσει. Αποφύγετε να κολυμπάτε μόνη σας αλλά πάντα με παρέα κάποιο γνωστό σας. Σε περίπτωση που σας πιάσει κράμπα την ώρα που κολυμπάτε, με ηρεμία και χωρίς να χάσετε την ψυχραιμία σας, γυρίστε

ανάσκελα μέχρι να υποχωρήσει. Η επιλογή της θάλασσας για κολύμπι είναι προτιμότερη από την πισίνα. Έτσι, θα αποφύγετε τον κίνδυνο μολύνσεων, καθώς στις πισίνες αναπτύσσονται πολύ εύκολα ισχυρά μικρόβια – εκτός βέβαια και πρόκειται για ιδιωτική πισίνα όπου τηρούνται αυστηρά οι κανόνες υγιεινής και καθαριότητας. Μην παραλείπετε να ξεπλένεστε καλά με νερό μετά το κολύμπι στην θάλασσα ή στην πισίνα.

3. Ξεκουράζεται: Η ανάπαυση και ο κανονικός ύπνος αναζωογονούν την γυναίκα.

Μια έγκυος πρέπει να καλέσει τον γυναικολόγο της όταν έχει:

- αιμορραγία
- συσπάσεις
- αυξημένα κολπικά υγρά
- έντονο οίδημα στα άκρα ή και στο πρόσωπο
- έντονο πονοκέφαλο
- διαταραχές στην όραση
- πόνο στο στομάχι ή την κοιλιά
- ξαφνικούς εμέτους
- δυσφορία
- πίεση στην λεκάνη