

Gravidanza in estate: “le ricette” dell’ostetrica

Pubblicato: Venerdì 29 Giugno 2018



La gravidanza è un’esperienza densa di emozioni che può risultare fisicamente molto stancante, soprattutto in estate, quando le temperature superano regolarmente i 30 gradi, come avviene in questi giorni. Ecco **i consigli dell’ostetrica Dali Covotta, fondatrice di Naam, per rimediare a gonfiori, stanchezza e insonnia.**

IDRATARSI

Sete intensa, debolezza, vertigini, ansia, tachicardia e insonnia possono essere tutti segni di disidratazione. Per questo bisogna **bere molto, anche di notte**, se ci si alza a fare pipì.

Particolarmente indicate le tisane rilassanti la sera (il rosmarino è particolarmente indicato perché rigenerante) e **una speciale tisana disintossicante, fresca, diuretica, adatta a tutti e semplice da preparare: mettere in un recipiente 1,5 litri di acqua naturale e immergerci tre limoni tagliati a metà, una radice di zenzero sbucciata lunga 3-4cm e un rametto di menta. Lasciare a bagno tutta la notte** (minimo 12 ore) e l’indomani filtrarla per rimetterla in bottiglia.

Anche **idratare la pelle** con delle creme adatte aiuta, non solo a prevenire le smagliature, ma anche a rimanere idratate.

ALIMENTAZIONE

Il consiglio è **nutrirsi con piccoli pasti freschi e leggeri, con tante verdure e senza esagerare con la frutta, perché lo zucchero gonfia.** L’ideale sono i centrifugati o un’insalata da condire al momento. Chi lavora può lavarla prima a casa con acqua e bicarbonato (per evitare il rischio di toxoplasmosi) e trasportarla poi in borsette termiche. Evitare cose salate e snack industriali che facilitano i gonfiori.

AL LAVORO

L'importante è cambiare spesso posizione, anche al lavoro. Per chi è costretta alla scrivania può essere utile portare uno sgabello da mettere sotto la scrivania per appoggiarci i piedi, ricordandosi di muoverli spesso. Scegliere **scarpe comode, abiti leggeri e non troppo stretti.**

In generale in gravidanza è normale sentirsi stanche, quindi è consigliabile **rallentare il ritmo** e, per chi può organizzarsi l'orario di lavoro, scegliere la mezza giornata, preferibilmente al mattino.

MUOVERSI MOLTO

Camminare, anche velocemente, fa bene. Purché lo si faccia evitando le ore più calde della giornata, e quindi al mattino presto o la sera (può essere anche l'occasione di una romantica passeggiata con il futuro papà), oppure in piscina. Utili anche i massaggi con acqua e amido di riso.

IN BORSA

Utile avere delle salviette per massaggiare e rinfrescare le gambe e **non uscire mai senza acqua e ventaglio.**

A CASA

Oscurare bene la casa durante il giorno perché non entri troppo caldo e rinfrescare l'aria al mattino e alla sera. **Alzare gambe e piedi appena possibile, concedersi qualche pediluvio e coinvolgere i futuri papà in qualche massaggio** con olio base e olio essenziale di rosmarino, che tonifica e va bene soprattutto per le gambe.

di bambini@varesenews.it