

Gravidanza in estate: a casa, al lavoro o in vacanza

Pubblicato: Mercoledì 22 Luglio 2020



L'estate è la stagione più faticosa per chi aspetta un bambino a causa delle temperature elevate che tendono a far aumentare il senso di affaticamento, il gonfiore alle gambe e la temperatura. Per questo, soprattutto in estate è **necessario per le donne incinta idratarsi molto** ([scopri qui](#) la tisana consigliata dall'ostetrica), **rallentare i ritmi, evitare stress** e concedersi momenti di riposo e **prestare attenzione all'alimentazione, preferendo pasti e spuntini freschi, e leggeri**. Per evitare gonfiori sono poi **da evitare i cibi troppo salati e gli snack industriali e allo stesso tempo limitare i dolci, inclusa la frutta che è ricca di zuccheri**.

Utili per combattere caldo e gonfiori anche abiti e scarpe comode, e docce frequenti. Il tutto compatibilmente con la diversa situazione in cui si vive l'estate.

AL LAVORO

L'importante è cambiare spesso posizione, anche al lavoro.

Per chi è costretta alla scrivania può essere utile portare uno sgabello per appoggiarci i piedi, ricordandosi di muoverli spesso per aiutare la circolazione. Molto utile in questo senso anche camminare evitando le ore più calde: si può scegliere di fare piccole passeggiate andando al lavoro al mattino, oppure, più romanticamente, la sera dopo cena.

A CASA

Oscurare bene la casa durante il giorno perché non entri troppo caldo e rinfrescare l'aria al mattino

e alla sera. Evitare di stare a lungo in piedi, o comunque nella stessa posizione, alzare gambe e piedi appena possibile, concedersi qualche pediluvio con acqua tiepida e sale grosso e coinvolgere i futuri papà in qualche massaggino drenante a piedi e gambe.

IN VACANZA

Al mare: le passeggiate in acqua sono ottime per stimolare la circolazione e contrastare la ritenzione idrica, sempre meglio se nelle prime ore del mattino o nel tardo pomeriggio, quando il sole scotta meno e il caldo è meno intenso. Lo iodio stimola anche il metabolismo e aiuta a tenere il peso sotto controllo.

Utilizzare sempre creme con filtri solari elevati, evitando di esporsi al sole nelle ore più calde, prevenendo così problemi cutanei ed eccessivi cali di pressione. Le ore centrali della giornata sono ottime per riposare, possibilmente in un luogo fresco.

In montagna: aria fresca, niente afa né umidità. Non è necessario di andare in quota per godersi panorami rilassanti e fresche passeggiate nei boschi, prediligendo alti piani o sentieri a mezza costa con pochi dislivelli. L'idea è fare delle passeggiate che aiutino la circolazione e il benessere evitando percorsi troppo stancanti o addirittura pericolosi.

In viaggio

Evitare viaggi lunghi in macchina e comunque non nelle calde ore centrali della giornata. **Se ci si sposta in auto assicurarsi che sia climatizzata e prevedere soste frequenti** per sgranchire le gambe.

Più comodi da questo punto di vista sia il treno che la nave.

Attenzione invece agli **spostamenti in aereo:** molte compagnie dopo le 28 settimane richiedono un certificato medico, in cui si dichiara che la gravidanza procede regolarmente, senza particolari rischi di complicazioni e di parto prematuro). In ogni caso, anche durante il volo è consigliabile alzarsi e sgranchire spesso le gambe e muovere i piedi in maniera circolare anche da seduti.

In ogni caso assicurarsi prima di mettersi in viaggio di avere messo in borsa salviette umidificate per rinfrescarsi, una bottiglietta d'acqua e un ventaglio.

di bambini@varesenews.it