

Εγκυμοσύνη και καλοκαίρι



Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ο όγκος του αίματος αυξάνεται κατά 40% με 50% για να καλύψει τις ανάγκες τις δικές σας και του μωρού σας.

Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι οι έγκυες είναι επιρρεπείς στην αφυδάτωση, με συνέπεια να χάνουν έναν από τους βασικούς θερμορρυθμιστικούς μηχανισμούς του οργανισμού τους (την εφίδρωση) και να κινδυνεύουν από θερμική εξάντληση και θερμοπληξία.

Προτιμήστε να κάνετε ποδόλουτρο με κρύο νερό, να έχετε συνεχώς δίπλα σας ένα μικρό ψεκαστήρα με δροσερό νερό, ώστε να δροσίζετε το δέρμα σας, να ξαπλώνετε κάθε μεσημέρι για τουλάχιστον μία ώρα, ώστε να ξεκουράζετε λίγο το σώμα σας και να φοράτε φαρδιά και ανοιχτόχρωμα ρούχα.

Να τρώτε νωρίς την ημέρα ένα πλήρες πρωινό γεύμα και φροντίστε τα υπόλοιπα γεύματα της ημέρας να είναι μικρά και ελαφριά. Να κάνετε καθημερινά δροσερά μπάνια, το νερό δεν πρέπει να είναι πολύ κρύο, διότι ο οργανισμός μπορεί να αντιδράσει συστέλλοντας τα αιμοφόρα αγγεία για να προστατευθεί από το κρύο, με συνέπεια να διακοπεί η αποβολή θερμότητας.

Με την παραμικρή ένδειξη αδυναμίας, κόπωσης, ζάλης ή υπερβολικής δίψας. Ξαπλώστε κάπου και αρχίστε να πίνετε μικρές γουλιές από δροσερό νερό (αν είναι δυνατό, να περιέχει και διάλυμα ηλεκτρολυτών). Αν δεν νιώσετε σύντομα καλύτερα, τηλεφωνήστε στον γιατρό σας.

ΠΙΝΕΤΕ ΠΟΛΥ



Μεταξύ άλλων, πίνετε νερό, μεταλλικό νερό, μπουρκο, χυμούς και φρέσκο χυμό (π.χ. πορτοκαλιού), γάλα, παγωμένο τσάι (καλύτερα χωρίς ζάχαρη), αλλά να προσέχετε τον καφέ (δεν συνιστώνται πάνω από ένας-δύο καφέδες την ημέρα) και να αποφεύγετε το αλκοόλ.

Προσέξτε να μην το παρακάνετε με τα υγρά, διότι η υπερκατανάλωσή τους μπορεί να αραιώσει τους ηλεκτρολύτες στο αίμα, με συνέπεια να προκληθεί μυϊκή κόπωση, κράμπες ή ακόμα και τάση για λιποθυμία. Αν ξαφνικά νιώσετε δίψα (μερικές φορές με ζάλη και/ή πονοκέφαλο) τότε έχετε ήδη ήπια αφυδάτωση και πρέπει να αναπληρώσετε τα χαμένα υγρά.

1

Να τρώτε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό.

Καρπούζια, αγγούρι, πεπόνια και γενικότερα τα φρούτα και τα λαχανικά της εποχής είναι ό,τι πρέπει για έξτρα ενυδάτωση του οργανισμού

2

Να κάνετε τις δουλειές σας νωρίς το πρωί ή το βράδυ, όταν θα έχει δροσίσει λίγο.

3

Να μην τρώτε πολύ αλάτι για να μην κάνετε κατακράτηση υγρών, γιατί ούτως ή άλλως είναι αυξημένα τα υγρά του σώματος σας εξαιτίας της εγκυμοσύνης.



