

Οι κίνδυνοι που... εγκυμονεί το καλοκαίρι για τις εγκύους



Του
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΑΛ. ΑΛΜΑΛΟΓΛΟΥ

Μαιευτήρα, χειρουργού, γυναικολόγου
www.obstetric.gr

Οι έγκυες συχνά λαμβάνουν αντικρουόμενες πληροφορίες σχετικά με το τι επιτρέπεται και τι απαγορεύεται να κάνουν το καλοκαίρι κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. **Ορισμένοι βασικοί κανόνες που θα πρέπει να ακολουθούνται από τις εγκύους, αλλά και από όλους μας είναι οι εξής:**

Γενικοί κανόνες

- Προτιμήστε να κάνετε τις καθημερινές σας δουλειές σας νωρίς το πρωί, όταν οι θερμοκρασίες είναι ακόμα σχετικά χαμηλές.
- Αποφύγετε να κυκλοφορείτε κατά τις μεσημεριανές ώρες, όποτε και η έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες, αλλά και σε ατμοσφαιρικούς ρύπους είναι αυξημένη.
- Σε περίπτωση καύσωνα φροντίστε να βρίσκεστε σε κλιματιζόμενο ή σε δροσερό, καλά αεριζόμενο χώρο.
- Σε περιπτώσεις που δε μπορείτε να αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο, χρησιμοποιείστε καπέλο και ελαφρά ρούχα, τα οποία κατά προτίμηση να καλύπτουν όλο το σώμα.
- Προτιμήστε τα ανοιχτόχρωμα λινά και βαμβακερά υφάσματα.
- Κάντε συχνά δροσερά ντους.
- Όταν κάθεστε φροντίστε τα πόδια σας να βρίσκονται ψηλά, για να αποτραπεί η δημιουργία οίδημάτων (πρήξιμο) των κάτω άκρων.
- Κοιμηθείτε τα μεσημέρια.
- Να ενυδατώνεστε συχνά με τη λήψη άφθονων υγρών.
- Αν νιώσετε κόπωση και εξάντληση μην επιμείνετε να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας. Ξεκουραστείτε σε δροσερό χώρο και πιείτε άφθονα υγρά.
- Στην αρχή της εγκυμοσύνης παρουσιάζεται συχνά έντονη φαγούρα (εξαιτίας των ορμονικών αλλαγών), η οποία γίνεται εντονότερη το καλοκαίρι, λόγω της ζέστης και του ιδρώτα. Τα κλιματικά ντους και η χρήση ενυδατικής κρέμας μπορούν να σας ανακουφίσουν.
- Για τις διακοπές σας αποφύγετε προορισμούς, που δεν έχουν εύκολη πρόσβαση σε μαιευτήριο ή νοσοκομείο.
- Για τις μετακινήσεις σας προτιμήστε μέσα μεταφοράς που διαθέτουν κλιματισμό. Αν πρόκειται να κάνετε μακρινές διαδρομές, φροντίστε ανά μια με δυο ώρες, να σταματάτε για να περπατήσετε για λίγο.

Άσκηση και θάλασσα

- Αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο. Η ηλιοθεραπεία απαγορεύεται στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Η ηλιακή ακτινοβολία επιβαρύνει το κυκλοφορικό σύστημα της εγκύου αυξάνοντας την πιθανότητα εμφάνισης φλεβίτιδας. Τα αυξημένα επίπεδα μελανίνης, μπορούν να προκαλέσουν την εμφάνιση σκούρων κηλίδων στο πρόσωπο. Τέλος, η ηλιακή ακτινοβολία μπορεί να προκαλέσει συσπάσεις της μήτρας και σε ακραίες περιπτώσεις να οδηγήσει σε αποβολές ή πρόωρο τοκετό.
- Η κολύμβηση αποτελεί πολύ καλή άσκηση στη διάρκεια της ε-

γκυμοσύνης. Η έγκυος θα πρέπει να κολυμπάει πάντοτε με την παρουσία συνοδού, ο οποίος θα μπορεί να βοηθήσει σε περίπτωση που χρειαστεί. Επιλέξτε καθαρές και όχι πολυσύχναστες παραλίες. Η κολύμβηση θα πρέπει να αποφεύγεται όταν υπάρχει κύμα.

- Τα θαλάσσια σπορ δεν επιτρέπονται στη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Αλλάξτε μαγιό αμέσως μετά το μπάνιο και μην κάθεστε πάνω στην άμμο, για να προφυλαχθείτε από την ανάπτυξη κοληπίτιδας και μυκητιάσεων.
- Αν γυμνάζεστε ή και για το περπάτημα, προτιμήστε τις πρωινές ή βραδινές ώρες.
- Χρησιμοποιήστε αντλητικό με υψηλό δείκτη προστασίας, τουλάχιστον 30 λεπτά πριν από την έκθεση στον ήλιο.
- Είναι απαραίτητο κατά τη διάρκεια της οποιασδήποτε μορφής άσκησης να ενυδατώνεστε με άφθονα υγρά, σε συχνά χρονικά διαστήματα.

Διατροφή

- Είναι απαραίτητο να ενυδατώνεστε συχνά, πίνοντας δροσερό νερό και χυμούς.
- Αποφεύγετε την κατανάλωση αναψυκτικών, που περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης και θερμίδων.
- Μην καταναλώνετε μεγάλες ποσότητες φρούτων και παγωτού, γιατί περιέχουν πολλά σάκχαρα. Αποφύγετε την κατανάλωση αλκοόλ.
- Μειώστε την κατανάλωση του αλατιού, για να αποφύγετε την κατακράτηση υγρών και τη δημιουργία οίδημάτων.
- Φροντίστε τα τρώτε πολλά μικρά γεύματα σε τακτικά χρονικά διαστήματα. Το δείπνο θα πρέπει να είναι δυο με τρεις ώρες πριν το βραδινό σας ύπνο και να συνοδεύεται από κάποιο γαλακτοκομικό προϊόν, καθώς το ασβέστιο που περιέχουν τα γαλακτοκομικά φαίνεται ότι διευκολύνει τον ύπνο.

