



Caldo, gonfiore alle gambe e pancione basterebbero per far fare ad ognuno di noi velocemente il conto alla rovescia con la data presunta del parto. Eppure la stagione estiva ha tanti punti a suo favore per passare al meglio i mesi con il pancione ed esistono alcuni suggerimenti per vivere le vacanze al top in dolce attesa. Pronte a vedere insieme i 10 suggerimenti per sfoggiare un bel pancione senza soffrire in questa calda stagione estiva?

1) Amido di Mais. Vi tornerà molto utile anche per i bagnetti per il vostro bebè, quindi non lesinate nel suo acquisto. Una volta tornate a casa non c'è niente di meglio di un bel bagno con amido di mais o avena colloidale grazie alla loro azione assorbente e rinfrescante. Se vi capita di stare fuori per più ore al giorno, portate sempre con voi delle salviettine umidificate e soprattutto di bere tantissimo senza esporti al sole nelle ore centrali della giornata.

2) Piedi gonfi. Piedi e mani, soprattutto nell'ultimo trimestre di gravidanza, tendono a gonfiarsi anche nelle stagioni più fredde o temperate, figuriamoci in estate quando questa condizione capita un po' a tutti. anche se ci verrebbe da fare il contrario, per alleviare il gonfiore l'importante è cercare di non stare troppo fermi: ottimo fare una oasseggiata al giorno così da stimolare la pianta dei piedi. Ottime le fresche passeggiate in acqua se vi trovate al mare, soprattutto se nelle prime ore del giorno o nel tardo pomeriggio. evitare di esporre le gambe al sole.

3) Addio stanchezza. Relax è la parola d'ordine soprattutto in questa stagione. Cercate di fare piccoli sonnellini pomeridiani soprattutto se soffrite di insonnia di notte. La sera concedetevi attività rilassanti, come la lettura e un bel film in TV.

4) Attenzione alle macchie solari. Durante la gravidanza c'è più rischio di macchiare la pelle per la troppa esposizione solare. Per evitare il cloasma gravidico mettete sempre la crema con protezione solare, soprattutto sul viso. Fatelo anche se la giornata non è completamente assolata perchè i raggi del sole passano anche attraverso le nuvole.

5) Vacanze al mare. Anche se il troppo sole non è mai consigliato in gravidanza, una delle mete migliori per le gestanti è proprio il mare specialmente per la presenza di iodio che aiuta anche a tenere buono il metabolismo e a non ingrassare troppo. Attenzione però a mete isolate e a non stare tutto il giorno sotto al sole.

6) mare sì... ma anche montagna. Per chi il mare proprio non lo sopporta, le mete montane sono un'ottima alternativa ma usando la testa. Le temperature più miti e lo spettacolo della montagna è sicuramente rilassante, ma fate attenzione all'altitudine. Infatti una donna incinta come anche con neonati, non deve superare i 1300-1400 metri perchè oltre diminuisce la concentrazione di ossigeno nell'aria. Attenzione perchè la placenta ha bisogno di più ossigeno possibile e lo prende attraverso la mamma.

6) Volare nel modo giusto. Per le future mamme che dovranno prendere l'aereo basteranno piccole attenzioni per volare al meglio. Primo consiglio quello di prendere posti comodi ed esterni così da potersi alzare, quando consentito, tutte le volte necessarie. Durante la tratta ricordate di bere molto per tenere attiva la circolazione. Se devi restare seduta articola le dita dei piedi e delle mani, meglio quindi scarpe comode ed aperte. Allacciare la cintura di sicurezza sotto la pancia.

8) Più vitamine e bevande rinfrescanti. Non scordiamoci che in estate il nostro corpo ha più necessità di liquidi. Oltre all'acqua da avere sempre con sè, potete concedervi ogni tanto dei buonissimi cocktail multivitaminici: frullati alla banana, ai frutti rossi, carote e frutta nelle centrifughe oppure succo fresco di zenzero e pesca. Attenzione sempre alla pulizia della frutta.

9) Insalata. Soprattutto a pranzo scegliere pasti freschi e non eccessivamente pesanti. Meglio prediligere insalate (sempre ben lavate) o verdure, legumi e formaggio magro e anche i sapori del mare, sempre se controllati.

10) Sesso? Sì, grazie. Non scordate che siete una coppia. Avere rapporti sessuali durante la gestazione, a meno che non ci siano delle motivazioni speciali dettate dal vostro ginecologo, fa bene allo spirito e anche alla preparazione al parto, tenendo allenati i muscoli pelvici.