



Affrontare caldo e afa con un bimbo in grembo non è proprio una passeggiata. Tanti, i disturbi tipici della gravidanza in questi mesi: dalla pressione bassa alle gambe gonfie, senza trascurare un senso di spossatezza generale capace di mettere ko anche le più tenaci. Come aiutarsi? **Corretta idratazione**

e alimentazione sono fondamentali per sostenere nel migliore dei modi i nove mesi di gestazione, in particolare per quante ne trascorrono gran parte in estate. L'accortezza in più da mettere in atto in questo periodo esige il controllo scrupoloso della qualità e delle quantità degli alimenti e delle bevande consumate. Senza dimenticare che per mantenere la giusta idratazione, è necessario introdurre nell'organismo tutti i nutrienti utili al suo benessere.

La raccomandazione "estiva" che trova concordi tutti gli esperti? Bere almeno 2,1 litri di acqua durante l'arco della giornata.



Un consiglio per le future mamme è di prediligere l'acqua naturale a basso contenuto di sodio, per favorire la diuresi e combattere la ritenzione idrica, vero incubo per moltissime donne incinte. È bene sorvegliare acqua durante tutto l'arco della giornata, anticipando la sensazione di sete, ed è suggerito berla a temperatura ambiente. Inoltre, le giornate calde, che spesso portano ad aumentare l'attività fisica con passeggiate al parco o in spiaggia, corrispondono anche ad un incremento della perdita di liquidi e sali minerali. Occorre quindi reintegrarli frequentemente. Un'ottima abitudine da adottare è portare sempre con sé una bottiglietta di acqua.

Anche tisane e infusi rilassanti, di provenienza controllata, bevuti a temperatura ambiente, sono un ottimo coadiuvante. È poi importante ricordare che l'acqua rappresenta una grande quota del latte: bisogna quindi aumentare l'apporto di acqua tra i 2,5 e i 3 litri al giorno. Specialmente le donne che diventeranno mamme in estate, quando il caldo aumenta la dispersione di liquidi, devono tenere conto che durante questo periodo le richieste di acqua da parte dell'organismo aumentano significativamente e provvedere a reintegrare tempestivamente i liquidi e i sali minerali persi.