Scritto da Mary
Lunedì 29 Maggio 2017 22:00

Estate, vacanze, viaggi, relax... Il discorso dovrebbe valere anche in gravidanza, ma non tutte la pensano allo stesso modo e molte si precludono un periodo in tranquillità, lontano dalla città. E questo perchè pensano che una vacanza possa nuocere soprattutto al bambino. Ma non è così. Anzi, andrebbe considerato il fatto che lo stare rintanate dentro casa nei mesi più caldi potrebbe creare dei forti stress che nuocerebbero non solo alla futura mamma ma anche al nascituro.

Ovviamente però la vacanza va programmata in base ad alcuni criteri, tenendo presente il periodo della gestazione e le varie problematiche dovute a questo momento. Di sicuro il primo trimestre è il periodo più delicato di tutta la gravidanza e anche quello in cui si hanno più fastidi.

Nei primi tre mesi la maggior parte delle donne soffre di nausee, sonnolenza, stanchezza e sbalzi di umore e dunque è sconsigliato dover affrontare viaggi troppo lunghi che potrebbero stressare troppo la mamma. Sconsigliati sono anche i viaggi in automobile, soprattutto per lunghi tragitti, a causa delle continue vibrazioni che potrebbero avere come conseguenza anche un aborto spontaneo. Meglio viaggiare in aereo, dopo aver consultato il proprio ginecologo e comunque evitare di allontanarsi troppo da casa. Il secondo trimestre è il più indicato per affrontare ‘quasi’ qualsiasi tipo di vacanza. I fastidi dovrebbero essere passati e anche se il pancione inizierà a farsi vedere e sentire, le future mamme ritroveranno energie e buon umore. Ovviamente il consiglio è sempre quello di evitare di stancarsi troppo; non prendere sole nelle ore più calde, usare sempre una crema protettiva, sì alle passeggiate e alle nuotate ma senza esagerare. Insomma l'importante è usare il buonsenso e fare attenzione ai bisogni del proprio corpo.

Dal settimo mese invece il pancione inizierà a pesare ed essere ingombrante e dunque anche la stanchezza tornerà a farsi sentire sempre di più. Inoltre, si potrebbero iniziare a percepire delle contrazioni o comunque ad avere dei sintomi che necessitano di controlli e maggior riposo. Ciò non vuol dire che si deve restare per forza a casa ma semplicemente che sarebbe meglio scegliere mete vicine alla struttura in cui si ha scelto di partorire.