

detkityumen.ru

Безумная жара...

Что делать беременной летом?

Средняя полоса давно стала зоной контрастов. И кидает ее из жары в холод с завидной регулярностью. Так что обитателей оной, способных в лютую стужу добраться до работы, а в 30-градусную жару сохранить свежесть мысли – можно в космос посылать! А как быть тем, у кого здоровье на вес золота? Беременным, например? Ведь помимо общего дискомфорта им прибавляет страданий еще и ноша, которая, вопреки пословице, все же тянет.

Отекшие руки и ноги, тошнота, постоянное ощущение, что вот-вот загорисься – все это знакомо женщинам, пережившим летние месяцы на сносях. Многие после таких испытаний зарекаются рожать летом, но природа-то не всегда подконтрольна.

Живот выпирает вовсю, двигаться труднее и труднее, а неумолимый Гидрометцентр обещает превышение климатических норм на 10 градусов. Если вы не накопили себе весной кучу безразмерных шорт, брюк и футболок, отправьте по магазинам мужа – с этой задачей он справится наверняка. Пусть берет как себе – вам придется впору.

А если вы еще не переехали в свой загородный дом – самое время туда отправиться – на природе оно легче. Но если тропическая жара застала вас посреди городских джунглей – не стоит паниковать. Существует немало способов облегчить свое существование.

В поисках холода

Не мудрено, что летняя жара усугубляет некоторые симптомы беременности: в организме женщины идет гормональная перестройка, а кроме того, плацента сама по себе выделяет тепло.

Как же обезопасить себя от перегрева в жаркий июльский день?

Первое средство – прохладная вода в разных формах (ванночки для ног, рук, умывания, обтирания). И, конечно, спасительный душ, так часто, как хочется. Противопоказаний нет.

Охлаждающий эффект мяты не нуждается в представлении. Одна капля мятного масла, обавленная в таз с водой, дает прекрасный физиологический эффект – поможет не только освежить горящие ноги, но и снять отеки с лодыжек. Только помните об умеренности, поскольку мята обладает стимулирующими свойствами.

Ароматерапевты советуют охлаждающие спреи (на основе натуральных растительных экстрактов). Их нужно наносить на лицо и тело при первых признаках дискомфорта. Такие средства можно приготовить самостоятельно и всегда держать наготове (то есть в холодильнике). Например, настой на основе лаванды, апельсина, ромашки. Чтобы сделать ледяные компрессы, добавьте в воду кубики льда и каплю масла.

Обмакните кусок марли в полученном растворе и положите его на внутреннюю поверхность локтевого сгиба. Такие компрессы окажут охлаждающий эффект на всю систему кровообращения. Особенно специалисты рекомендуют беременным масло грейпфрута и лайма, которые обладают освежающими и успокаивающими свойствами. Можете принять ванну, добавив в нее каплю-две лавандового масла, но это средство подходит только тем, кто уже преодолел 1-й триместр беременности.

Используйте смягчающие кожу лосьоны и кремы с охлаждающим эффектом (с алоэ вера, гамамелисом). Прекрасно подойдет и крем после загара, который успокоит раздраженную кожу.

Вода, вода, кругом вода

Отекающие ноги – бич беременных. А в жару единственным спасением часто становится сидячая поза с поднятыми вверх ногами.

Снять отечность ног поможет легкий массаж. Сначала необходимо ополоснуть ноги холодной водой, вытереть насухо, а затем помассировать голени и ступни со специальным кремом. Он может быть на основе гамамелиса, конского каштана или черники. Движения – восходящие от ступней. Если жара вас не подкосила и во имя будущего малыша вы уже расстилаете на полу коврик для ежедневной гимнастики – остановитесь! Сейчас не самое подходящее время для резких движений.

В очень жаркие дни необходимо отказаться от энергичных упражнений. Прекрасный вариант - упражнения в воде – вода не только бодрит, но и защищает ваши суставы и связки от чрезмерного давления. Такая «легкость» особенно приятна на последних месяцах беременности!

Ну уж о том, что в жару нужно пить больше жидкости, вы вряд ли забудете. Жажда не даст, хотя, конечно, когда вокруг одна вода... В любом случае, пусть для вас станет обязательным выпивать в день не менее 8 стаканов воды, не перебарщивая с чаем и кофе.

Если вы страдаете от красной потницы, врачи рекомендуют травяные чаи. Например, чай из одуванчиков или чай из крапивы, которые можно употреблять всем будущим мамам независимо от срока беременности, оказывают благотворный эффект на зудящую, раздраженную кожу.

Травяной чай можно пить сам по себе в охлажденном виде, а можно добавить в него чуть-чуть лимонного сока и кубик льда. Пара листиков мяты тоже станет отличным дополнением.

Что еще. Носите свободную одежду из легких натуральных тканей. Кстати, последняя рекомендация относится и к постельному белью. Вместо одеяла сейчас отлично подойдет легкая простыня.

На работе не стесняйтесь говорить коллегам о том, что вам жарко. Может быть, вам будет удобнее у открытого окна или при включенном кондиционере. А выбираясь на выходные за город – помните, что вам с вашим сокровищем предписана тень.

И в заключение, если вы все-таки чувствуете себя более чем неважно, пусть вас успокаивает мысль о том, что у вас родится летний ребенок. По данным исследователей, такие малыши растут более подвижными и активными. Британские социологи, например, выяснили, что лучшие английские спринтеры и футболисты появились на свет именно летом. Также известно, что зимние дети чаще страдают от излишней полноты. Ну а если все это служит для вас малым утешением, остается посоветовать только одно – в следующий раз планируйте беременность на холодное время года.

Горячие советы при летней беременности

* Холодные пакетики с чаем можно использовать как мини-компрессы для смягчения уставших, воспаленных глаз. Особенно хорош в этих целях зеленый чай.

* Для смягчения горячей, зудящей кожи прекрасно подходит сок алоэ. Разрежьте листик растения вдоль и протрите его сочной частью воспаленную кожу. Отдавайте предпочтение светлому хлопку, отражающему солнечный свет. Темные цвета (особенно черный) поглощают свет и нагреваются. В такой одежде очень жарко.

* Носите удобную, открытую обувь, которая позволит ногам дышать.

* Снимите все кольца и перстни до того, как ваши пальцы опухнут.

* Во время беременности кожа загорает намного легче, благодаря высокому содержанию меланина. Поэтому очень важно использовать солнцезащитные средства – их нужно нанести на кожу за 20 минут до выхода на улицу.

* Больше пейте, но избегайте газированных напитков, кофе и алкоголя, которые обезвоживают организм. Попробуйте воду со льдом, в которую добавлен ломтик лимона или веточка мяты.

* Почаще принимайте холодный душ.

* Если ничего не помогает и вы чувствуете себя плохо, свяжитесь со своим лечащим врачом. Возможно, у вас какая-нибудь инфекция.

* Делайте себе массаж. Жара и повышенная влажность способствуют отекам. Массаж поможет бережно снять отечность.

* Не нагружайте себя делами. Домашний бассейн или складной стул в тенике и интересная книжка – самое лучшее времяпрепровождение в жаркий день.

Автор kinderbazaar, по материалам сайта Subscribe.ru

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category134/554/