Informacja prasowa

Warszawa, 26 lipca 2022 r.

**Ciąża kontra upał – jak nie dać się wysokim temperaturom**

**Kobiety w ciąży są szczególnie narażone na niekorzystne działania ostrych promieni słonecznych. Tymczasem lato w Polsce nie odpuszcza, a synoptycy zapowiadają kolejne fale upałów. Na pytania, czy w ciąży można się opalać i jak poradzić sobie z obrzękami oraz nadmiernym poceniem odpowiada doświadczona położna.**

*– Upał daje się we znaki każdemu, ale kobiety w ciąży odczuwają go dotkliwiej, bo ich ciało jest w tym czasie szczególnie wrażliwe* – mówi **Anna Suchecka-Marut, położna Pregnabit.** Wszelkie wyjścia z domu lepiej odbyć rano, lub dopiero późnym popołudniem. Aby być spokojną o dziecko w naszym łonie, a przy tym oszczędzić sobie konieczności odwiedzania gabinetu lekarskiego w czasie upałów, można skorzystać z opcji wypożyczenia mobilnego KTG, która pozwoli nam wykonać badanie we własnym domu. Co jeszcze może zrobić przyszła mama, żeby zachować dobre samopoczucie i bezpieczeństwo?

**Opalanie? Tak, ale rozsądnie**

Pytanie o to, czy będąc w ciąży można się opalać pojawia się regularnie na forach i grupach internetowych zrzeszających przyszłe mamy. Eksperci mówią, że ciężarne mogą korzystać ze słońca, ale pod pewnymi warunkami. – *Ze względu na zmiany hormonalne, jakie zachodzą w organizmie kobiety podczas ciąży, skóra przyszłej mamy może być znacznie delikatniejsza niż wcześniej. Z tego powodu dużo łatwiej o poparzenia słoneczne, albo wystąpienie nieestetycznych przebarwień, których potem bardzo trudno się pozbyć. Warto więc bywać na słońcu w czasie ciąży, ale krótko i nie w godzinach najostrzejszego nasłonecznienia, czyli od 11 do 16. Niezbędne jest także używanie kremu z wysokim filtrem UV i regularne powtarzanie jego nakładania w ciągu dnia* – mówi **Anna Suchecka-Marut.** W czasie przebywania na słońcu należy pamiętać również o przysłonięciu brzucha, bowiem ostre słońce może… razić dziecko, przez co będzie ono niespokojnie poruszać się w łonie mamy.

**Niebezpieczne przegrzanie**

Wysoka temperatura sprawia, że w naszym ciele rozszerzają się naczynka krwionośne. W ciąży może to doprowadzić nawet do krwawienia z dróg rodnych, dlatego należy bezwzględnie unikać przegrzania. – *Jeśli tylko poczujemy duszności, osłabienie, ból głowy czy przyspieszone tętno – trzeba natychmiast schronić się w cieniu i schłodzić ciało, np. kładąc mokry ręcznik na karku. Odradzam nagłe wskakiwanie do chłodnego basenu czy lodowaty prysznic, to może tylko pogorszyć samopoczucie ciężarnej* – dodaje **położna Pregnabit.**

**Obrzękom mówimy nie**

W ciepłe dni dużo łatwiej o dokuczliwe obrzęki nóg. Żeby tego uniknąć trzeba zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu. – *Popijanie świeżej wody to jedno, ale płyny możemy pozyskiwać także ze zjadanych owoców, o które latem nietrudno. Arbuz czy soczyste truskawki i czereśnie (wcześniej koniecznie umyte!) będą naszymi sprzymierzeńcami w walce z zatrzymywaniem wody w organizmie. Pomóc może także ograniczenie soli w diecie i odpoczywanie z nogami uniesionymi delikatnie ku górze* – tłumaczy **Anna Suchecka-Marut.**

**Unikaj nagłych zmian temperatur**

Wraz z powiększającym się brzuchem u wielu przyszłych mam problemem staje się nadmierne pocenie. Sprawdzone antyperspiranty na niewiele się nie zdadzą, jeśli żar leje się z nieba. Jak można temu zaradzić? – *Przede wszystkim z poceniem należy się… pogodzić. To bowiem oznaka, że nasz organizm działa sprawnie i sam obniża swoją temperaturę. Oczywiście dla komfortu warto nawet kilka razy w ciągu dnia wziąć chłodny prysznic. Pomóc mogą także lekkie ubrania, najlepiej z naturalnych, przepuszczających powietrze materiałów. Z kolei zdecydowanie należy unikać mocnej klimatyzacji – to prosta droga do przeziębienia, które w ciąży nigdy nie jest mile widziane* – przestrzega **ekspertka.**

**Kontakt dla mediów:**

**Małgorzata Grzegolec**

38 Content Communication

tel.: 509 453 985

[malgorzata.grzegolec@38pr.pl](mailto:malgorzata.grzegolec@38pr.pl)