

## Gravidanza, i consigli per gestire i principali disturbi estivi

LINK: <http://www.bebblog.it/post/201414/gravidanza-i-consigli-per-gestire-i-principali-disturbi-estivi>



Di valentina81 lunedì 6 agosto 2018 Come si possono gestire i principali disturbi estivi in gravidanza? Ecco i consigli dell'**Istituto** Valenciano di **Infertilità (Ivi)**. La gravidanza porta con sé una serie di disturbi che in gravidanza tendono a peggiorare. Le variazioni ormonali comportano una dilatazione dei vasi sanguigni, che fanno aumentare la sudorazione ed aumentano la percezione del calore. Ecco quindi alcuni consigli dell'**Istituto** Valenciano di **Infertilità (Ivi)**. Gravidanza in estate, i consigli delle ostetriche Ecco qualche consiglio per affrontare nel migliore dei modi la gravidanza nei mesi più caldi estivi. Crampi: il sudore drena i liquidi del corpo e con esso i sali minerali, come potassio, magnesio e calcio. La perdita di questi nutrienti può causare lo spasmo di un muscolo. Bere più di due litri di acqua e mangiare cibi ricchi di vitamine e sali minerali come frutta e verdura aiutano a scongiurarne la comparsa. Svenimento ed edemi. Possono essere d'aiuto le docce fredde agli arti inferiori e tenere le gambe sollevate a riposo. Ai primi sintomi di svenimento, bisogna invece portare chi è colpito in un luogo areato e rivolgere la testa verso il basso per facilitare l'afflusso del sangue. Colpi di calore. È un disturbo pericoloso, soprattutto se colpisce i neonati. È consigliabile controllare la temperatura del bambino e, se necessario, rinfrescarlo delicatamente con una doccia tiepida o con panni umidi. Congestione. È vero che bisogna bere molto, ma bisogna stare attenti a non bere bevande ghiacciate. Disidratazione. Reintegrare i liquidi bevendo acqua o assumendo alimenti leggeri e freschi