

## **Уважаемые, будущие мамочки!**

В период наступившей жаркой погоды акушеры-гинекологи настойчиво обращают ваше внимание, что недопустимо перегреваться в период беременности. Перегрев может негативным образом повлиять не только на самочувствие мамы, но и на здоровье и нормальное развитие будущего ребенка.

### **Рекомендации для беременных женщин в период жары:**

- 1) Пить достаточное количество жидкости — во избежание обезвоживания организма, при этом важно соблюдать меру. Кроме того, важно, чтобы принимаемая жидкость не содержала кофеина, который способен давать дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Основной объем воды лучше пить утром и вечером. Лучше всего в жару пить воду комнатной температуры – она быстрее всего утолит потребности организма в жидкости, так как вода комнатной температуры лучше усваивается организмом. Из напитков можно выбрать охлажденный зеленый чай, морс из кислых ягод, домашний лимонад без газа, компот из сухофруктов, натуральный молочный коктейль. Пакетированные соки и газированные напитки пить не стоит. В них много сахара, они калорийны, а углекислый газ, которым газированы напитки, раздражает стенки желудка.
- 2) Необходимо внести коррективы в меню. Избегать тяжелых продуктов: мяса и изделий из него, кондитерских изделий, грибов. Употреблять водосодержащие овощи и фрукты. Горячим блюдам предпочитать прохладную пищу. Важно питаться небольшими порциями, не переедать.
- 3) Практиковать водные процедуры, например, принимать прохладный душ (обтирания).
- 4) Пересмотреть свой гардероб. Лучше всего отдавать предпочтение льняным, хлопковым тканям. Они легкие, хорошо пропускают воздух, в них не жарко. Выбирайте модели, которые не будут сильно в обтяжку. Когда между телом и одеждой есть воздушная прослойка, тело не так перегревается и лучше удерживает свою температуру. Не забывайте о головных уборах летом – для беременных они обязательны. Солнцезащитные очки тоже обязательны.
- 5) Избегайте «жарких часов». Нежелательно пребывание на улице с 11:00 до 16:00. Стоит пересмотреть свой распорядок дня и перенести какие-то дела на ранее утро или вечер. Находясь на улице, следует держаться в тени.

**В случае появления признаков недомогания, ухудшения самочувствия – обратитесь за медицинской помощью.**

**Будьте здоровы, дорогие женщины!**