

## ESTATE E GRAVIDANZA !!!

Con il caldo e le alte temperature la donna in gravidanza dovrebbe adottare dei metodi per salvaguardare lei e il futuro nascituro.



In **città** si è dotati di aria condizionata che, non sempre, è favorevole ; in quanto i continui sbalzi termici fanno aumentare e diminuire la temperatura corporea; è necessario quindi bere tanto (1,5-2L/al giorno), evitare di uscire nelle ore più calde ed evitare di rimanere tanto in piedi e in luoghi affollati.

Se la donna in questione si trova al **mare** potrà fare passeggiate in acqua per riattivare la circolazione, scoprire le gambe per non far soffrire i capillari, meglio l'utilizzo di costumi interi ( in quanto i raggi UV filtrano nella pancia e possono dar fastidio al neonato) e crema solare.

La ragazza può andare in **montagna** senza alcun problema, l'importante è non superare i 2000 m di altezza ed usare la protezione solare.

A livello di pressione essa tenderà ad abbassarsi, con il caldo il fenomeno può manifestarsi di più, quindi quando ci si alza dal divano o dal letto, è meglio non farlo immediatamente. Mettersi prima sedute, aspettare un pochino e poi alzarsi lentamente, ricordandovi di respirare in modo normale (senza aumentare la velocità del respiro, altrimenti si va in iperventilazione e la testa gira di più), e guardando verso l'alto non in basso, così eviterete le vertigini e gli svenimenti.

Consiglio di mangiare tanta frutta e verdura, stando attente però a lavare tutto molto bene per non rischiare la toxoplasmosi.



Un fenomeno molto diffuso durante la gravidanza è il gonfiore degli arti inferiori, se poi fa anche caldo, è ancora peggio. Quindi dopo aver accertato che la causa non è la pressione alta, i rimedi per questo disturbo sono diversi:

- stare sdraiate con le gambe un po' sollevate (magari poggiate su dei cuscini).
- nuotare o fare acquagym oltre a rinfrescare e divertire, risolve anche questo problema.
- fare dei pediluvi alternando acqua calda ed acqua fredda per stimolare la circolazione.
- trattamento osteopatico linfodrenante.

Il **linfodrenaggio** è una tecnica di massaggio che favorisce il drenaggio dei liquidi linfatici dai tessuti e i liquidi organici ristagnanti. Combatte gli inestetismi della cellulite, riassorbe gli edemi e regola il sistema neurovegetativo. Infatti l'edema periferico è una manifestazione comune e frequente nelle gravide, la sua eziologia comprende la ritenzione di sodio e acqua e cambiamenti nella circolazione dovuta all'effetto dell'utero sulla vena cava inferiore. Inoltre, durante la gravidanza, sorgono numerose variazioni ormonali quali aumento dei livelli di progesterone, estrogeni e prolattina. Questo alto livello ormonale induce variazioni nella permeabilità vascolare, promuovendo la fuoriuscita del plasma con conseguente edema. Altre trasformazioni sono la formazione di vene varicose, parestesie, crampi e sensazione di pesantezza.

Non in tutti i mesi di gravidanza si può viaggiare, infatti i viaggi sono possibili specialmente nei primi due trimestri; maggiore attenzione nel terzo trimestre. Attenzione inoltre nell'uso dei principali mezzi di trasporto. I pericoli dei mezzi di trasporto sono dovuti alla possibilità di incidenti ed alla possibilità che insorga una improvvisa complicazione in condizioni in cui non si può provvedere ad una tempestiva terapia. Anche piccoli incidenti, ad esempio in macchina, possono risultare pericolosi.

In **macchina** l'uso della cinture di sicurezza non è escluso, ma anzi raccomandato: il tratto addominale deve essere tenuto bene in basso sulle anche (al di sotto del "pancione") ed il tratto diagonale deve passare tra i seni e quindi stare totalmente al di sopra del "pancione"; si può ottenere una ottimale posizione della cintura mediante regolazione dell'attacco superiore. Un corretto uso delle cinture di sicurezza rappresenta la migliore garanzia sia per la madre che per il feto. Sono esentate solo le donne in stato di gravidanza con certificazione medica che attesti uno stato di rischio in caso di uso delle cinture di sicurezza.

In macchina, per viaggi lunghi (se necessari e se non ci sono problemi), programmate soste frequenti ed eventuali tappe intermedie in alberghi.



L'**aereo** non è da evitare se non nel corso del terzo trimestre (per prudenza anche se gli apparecchi moderni sono tutti a cabina pressurizzata). Prima della prenotazione del biglietto potrebbe essere utile informarsi se la compagnia aerea pone delle restrizioni in caso di gravidanza. Non ci sono generalmente problemi burocratici fino alla 36 settimana. Alcune compagnie potrebbero richiedere un certificato medico attestante lo stadio della gravidanza e la non controindicazione all'uso del mezzo.

E' comunque sempre buona norma chiedere il parere del proprio ginecologo sull'opportunità o meno dell'uso dell'aereo specialmente nel terzo trimestre.

In aereo può essere utile muovere periodicamente le gambe e fare eventualmente qualche passo in corridoio per riattivare la circolazione. Meglio quindi un posto esterno per avere la possibilità di alzarsi liberamente. Consigliato l'uso di calze elastiche per la circolazione, nel caso rivolgersi alla propria ostetrica di fiducia.

Il **treno** va bene su distanze medie. Utile alzarsi periodicamente e fare qualche passo per riattivare la circolazione. Da tenere in considerazione la possibilità dell'uso di carrozze letto per diminuire lo "strapazzo" del viaggio.

**BUONE VACANZE !!!**

**Per ulteriori informazioni :**

Osteopata – Alessandra Panigo D.O.B.Sc.- 349 6824999

Ringrazio la Dott.ssa Silvia Città- Ostetrica.

**Bibliografia:**

1- **Lymph Drainage in Pregnant Women-** Volume 2013, Article ID 364582.