

CONSEJOS PARA LA FUTURA MAMÁ Y SU BEBÉ

El calor puede plantear riesgos para la salud de la mujer embarazada, que debe prestar especial atención a mantener una adecuada hidratación.

Además, algunos estudios recientes sugieren que durante las olas de calor es mayor el riesgo de parto prematuro.

Si esperas un niño es importante saber qué medidas puedes tomar para proteger tu salud y la de tu bebé durante los periodos con altas temperaturas.

- Hidrátate. Bebe al menos 2 litros de agua al día. No esperes a tener sed. Lleva siempre una botella de agua contigo. También son recomendables los zumos de frutas, las cremas de verduras fresquitas etc.
- Evita las comidas copiosas, apuesta por una dieta equilibrada, rica en frutas y verduras frescas. Presta atención a la correcta conservación y preparación de los alimentos.
- Protégete del sol. Ponte sombrero y protección solar.
- Evita salir durante las horas más calurosas del día y pasear por calles con mucho tráfico, que tienen mayores niveles de contaminación.
- Usa prendas ligeras, de colores claros y de tejidos naturales como el algodón y el lino.
- Mantén tu vivienda lo más fresca posible. Ventila durante las horas de menos calor. Si dispones de aire acondicionado, regula la temperatura entre 24 y 26 °C.
- Si te sientes acalorada, dúchate con agua tibia, o humedécete con agua fresca los brazos y la cara.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE DESHIDRATACIÓN?

- sed intensa
- calambres, especialmente en la noche
- mareos
- debilidad
- palpitaciones
- sequedad de la piel y mucosas
- bajada de la presión arterial
- ansiedad

RECUERDA: El calor propicia la pérdida de líquidos y, como consecuencia de ello, la deshidratación.

Durante los días de más calor es fundamental que te asegures beber suficiente líquido para ti y tu BEBÉ.

Más información en: <http://www.sp.san.gva.es/calor>

