

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Agosto tempo di vacanze, come trascorrerle al meglio in gravidanza? I consigli di Asst Rhodense

Redazione · Monday, August 4th, 2025

È tempo di vacanza, di riposo e di divertimento. È possibile godere appieno questo periodo anche in gravidanza? È possibile viaggiare, andare al mare, fare passeggiate in montagna in modo rilassante e sicuro? **Sono alcune delle domande più frequenti che le donne incinte, che si avvalgono dei servizi dell'Asst Rhodense,** rivolgono al medico prima di preparare le valigie. La dottoressa Maria Luisa Muggiasca, direttrice della Ginecologia e Ostetricia dell'ospedale di Garbagante Milanese dà alcuni consigli utili per vivere al meglio i giorni di ferie, sia per chi viaggia che per chi resta a casa.

Esposizione al sole

Prendersi un periodo di relax con il proprio partner contribuisce a migliorare lo stato psicofisico della futura mamma. Evitare però le ore più calde della giornata e scegliere mete non caratterizzate da temperature molto elevate per evitare la disidratazione che determina la perdita, attraverso la sudorazione, di liquidi e sali minerali preziosi per l'equilibrio materno-fetale. Bere almeno 2 litri di acqua al giorno, limitando al massimo il consumo di bevande gassate e/o zuccherate, fare pasti leggeri, ricchi di acqua (frutta e verdura fresca), indossare indumenti leggeri, in fibre naturali, assorbenti e traspiranti (cotone, lino, seta). Utilizzare creme solari con fattore protettivo 50 per evitare scottature (in gravidanza la pelle può diventare più sensibile) e, soprattutto, la comparsa di macchie solari scure, più frequenti al volto. Ricordarsi che l'ombrellone non protegge dai raggi solari. Per fare scorta di vitamina D, benefica sia per la mamma sia per lo sviluppo osseo del feto, bastano 15 minuti di esposizione al sole, ovviamente nelle ore meno calde. Semplici regole che permettono di affrontare il caldo in modo ottimale.

Coccolare piedi e gambe

Stare sedute per lunghi periodi di tempo può portare a piedi e caviglie gonfie e crampi alle gambe. Per tanto, se optate per l'utilizzo dell'auto per raggiungere la sede delle vostre vacanze, ricordatevi di fare pause almeno ogni 90 minuti per allungare gli arti e camminare. Se invece siete in aereo, in treno o in autobus, e c'è un posto vuoto vicino a voi approfittatene per distendere gli arti inferiori. Quando si vola ricordarsi di togliere le scarpe e di indossare un paio di calzini spessi e comodi, anche per passeggiare. Sono consigliate calze elastiche per viaggi molto lunghi soprattutto in caso di predisposizione a disturbi circolatori. Se avete optato per il mare via libera alle passeggiate sul bagnasciuga e nell'acqua, estremamente utili per stimolare la circolazione del sangue. Se invece avete scelto la frescura della

montagna godetevi in tranquillità la natura ma evitate località poste ad altezze superiori a 1800 metri per possibile comparsa di difficoltà respiratorie dovute all'altitudine.

Attenzione ai viaggi esotici

Valutare con molta attenzione l'opportunità di farli, sia per motivi legati alla durata, al tipo di trasferimento per raggiungere la destinazione, che per motivi nutrizionali (accessibilità a cibi compatibili con le esigenze nutrizionali della gravidanza). Considerare anche la presenza di strutture mediche adeguate in caso di necessità. Evitare mete che richiedono vaccinazioni non eseguibili in gravidanza.

Terme e SPA

Chiedere consiglio al ginecologo se si desidera andare alle terme poiché la temperatura delle vasche potrebbe rivelarsi troppo elevata, in particolar modo in caso di permanenza prolungata ed interferire sul battito cardiaco e sulla pressione arteriosa. Per quanto riguarda invece le SPA e, in generale, qualsiasi piscina o centro benessere, è bene adottare qualche precauzione (indossare sempre le ciabatte, usare solo asciugamani personali) per evitare il rischio di contrarre micosi o altre infezioni cutanee e genitali legate al fatto di condividere con molte persone superfici o attrezzature che possono entrare in diretto contatto con la pelle e le mucose (bordo vasca, docce, lettini, sdraio).

This entry was posted on Monday, August 4th, 2025 at 5:40 pm and is filed under [Rhodense](#), [Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.