

# גזור ושמור



עצות ורעיונות לחיים בריאים יותר  
מאת שיר-לי גולן

## איך להתמודד עם חום הקיץ בהריון

של צירים. ההמלצה הכללית היא לשנות שני ליטרים נוזלים צלולים מדי יום ועוד 250 מ"ל נוזלים לכל שעת פעילות בחום. קירור הגוף: אכילת שלגונים, שתייה קרה ואמבטיות קרות כמה פעמים ביום - כל האמצעים כשרים. תנומות קצרות במהלך היום: הפסקות קצרות לתנומה יחזירו את האנרגיה, ישפרו את ההרגשה ויגבירו את התפוקה. פעילות גופנית מתונה: בגלל הבצקות ותופעות נוספות מומלץ לבצע פעילות מתונה בחדר ממוזג ומאוורר.

עשויים מכדים טבעיים כמו כותנה או פשתן. טיפול בבצקת: החום מחמיר מאפיין של הריון מתקדם - בצקות, הנמצאות בקרסוליים, בעקבים ובמפרקי כף היד. מומלץ, לפיכך, להימנע מלבוש הדוק מדי ולהשתדל לשבת בתנוחה עם רגליים מוגבהות מעל לגובה האגן היכן שניתן ליישם זאת, אפילו במשרה. עיסוי להמרצת זרימת הדם על ידי השותף/ה יכול לעזור. הגבלת מלחים במזון: למלחים תכונה לספוח נוזלים ולהחמיר בצקות. שתייה מרובה: קיים קשר הדוק בין התייבשות לבין הופעה או התגברות

ד"ר יריב גרעוני, מנהל מרכז בריאות האישה של שירותי בריאות כללית בראשון-לציון, מציע טיפים להקלה על עומס החום לנשים הרות: הגבלת שעות פעילות: להשתדל להימנע מפעילות לא הכרחית במהלך היום ולרכז את הפעילות בשעות הבוקר המוקדמות או בשעות הערב. סביבה ממוזגת: אם עליכן להיות מחוץ לבית בשעות החום, נסו לשהות רוב הזמן במקומות ממוזגים. לבוש: מומלץ ללבוש בגדים קלים בגוונים בהירים ולהשתדל שיהיו

