



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANNE ADAYLARI SICAK HAVALARA DİKKAT!

Bebek bekleyen anne adaylarının, sıcak havalardan etkilenmemesi için dışarıya çıkmamanın yanı sıra beslenme ve giyim şekillerine de dikkat edilmesi gerektiği vurgulandı. Sıcak havanın, hamileler için ciddi sağlık problemlerine neden olabileceğine dikkat çeken HRS Kadın Hastalıkları ve Doğum Hastanesi Başkanı ve Hacettepe Üniversitesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Tarık Aksu, hamilelerin, sırt ağrıları, varis, ayaklarda ödem ve terlemeden kaynaklanan mantarlara karşı giyim, spor ve beslenme gibi konulara dikkat etmeleri gerektiğini söyledi.

Hamilelerin giyim tercihlerini pamuklu ve bol kıyafetlerden yana kullanmalarını öneren Prof. Dr. Tarık Aksu, "Topuksuz, ortopedik ve rahat ayakkabılar tercih edilmeli. Başta tuz olmak üzere baharatlı, soslu ve en önemlisi az pişmiş etlerden kaçınılmalı, kızartma yerine haşlama türü yiyecekler tüketilmelidir. Gıdalardan kaynaklanan yaz ishalleri, hamilelerde ciddi sıkıntılar oluşturur" dedi. Aksu, yaz döneminde sıcakların ve nem oranındaki yükselişin hamileler için sağlık problemlerine neden olabileceğine dikkat çekerek, şunları söyledi:

Aşırı terlemenin neden olduğu kızarıklık ve kaşıntı mantara yol açacağı için, sürekli ılık duş almakta yarar var. Güneşin ve sıcaklığın yoğun olduğu 11.00 ile 16.00 saatleri arasında çok zorunlu olmadıkça sokağa çıkılmamalı. Başa şapka ta-kılmalı, yüzün açıkta kalan kısmına güneşten koruyucu krem sürülmelidir.

Yaz mevsiminde artan hava sıcaklığı ve yüksek nem oranının özellikle hamile bayanlarda ciddi rahatsızlıklara yol açtığını ifade eden Prof. Dr. Tarık Aksu, hamilelere önerilerini şöyle sıraladı:

Sıcaklığın en fazla olduğu öğle saatlerinde dışarı çıkmayın.

Ani tansiyon düşmeleri, aşırı terleme ve su kaybı, bayılmaya yol açmaktadır. Vücuttaki su ve mineral kaybını önlemek amacıyla bol su içmek, maden suyu veya az şekerli limonata etkili bir çözüm olabilir.

Sıcakta uzun süre kalmayın. Geniş kenarlı bir şapka, güneş gözlüğü, güneş koruyucu ürün kullanın. Deniz kenarının serin olacağını düşünerek uzun süre kalmayın.

Sıcak çarpması vücudun ısınısını artırır. Bundan da bebek olumsuz etkilenir. Gölgede kalarak bu olumsuzluğu giderebilirsiniz.

Güneşin etkisini kaybettiği saatlerde ve sabah erken saatlerde kısa süreli güneşlenmeler faydalıdır.

Bacaklardaki ödemi gidermek için uzun süre ayakta kalmayın. Aynı pozisyonda oturmaktan kaçının.

Bacaklarında varisleri olanların, varis çorabı kullanması uygundur.

Aşırı ve fazla miktarda yemek yememeye, yağlı kızartmalı gıdalar tüketmemeye dikkat edin. Aşırı kilo alımı olan hamileler, yediklerinize dikkat ederek, bir beslenme uzmanından destek alın. Hayvansal ve bitkisel proteinlerle sebze, meyve ağırlıklı beslenmeye dikkat edilmeli.

Aşırı sıcaklarda, hamilelerin dikkat etmesi gereken konuların başında besin zehirlenmeleri gelmektedir. Açık yerlerde satılan gıdalar tüketilmemelidir.

Uzun uçak yolculuğu hamileler için risk oluşturabilir. Doktoruna danışmadan seyahate çıkılmamalıdır. Özel araçla yolculukta ise 2 saatte bir mola verilerek 10 dakika kadar yürümede de yarar var.

Hamilelerin, tartışma, stres ve gergin ortamdan uzak durmaları, ayrıca doktora danışmadan hiçbir ilaç almamaları gerekmektedir.