

# Kas topošām māmiņām jāievēro karstā laikā?

Karstā laikā topošām māmiņām ir jāpievērš pastiprināta uzmanība savai labsajūtai un veselībai. Par to, kā labāk izbaudīt vasaras mēnešus, atgādina Rīgas Dzemdību nama speciālisti



## KAS GRŪTNIECEI JĀIEVĒRO VASARĀ?

Karstā laikā topošām māmiņām ir jāpievērš pastiprināta uzmanība savai labsajūtai un veselībai. Par to, kā labāk izbaudīt vasaras mēnešus, atgādina Rīgas Dzemdību nama speciālisti.



### Pats svarīgākais: uzņemt ūdeni

Vasaras laikā grūtniecēm galvenokārt jāpievērš uzmanība tam, lai nepārkarstu saulē un pietiekamā daudzumā uzņemtu šķidrumu. Dienā speciālisti rekomendē izdzert vismaz 2 litrus ūdens.



Vienā reizē ieteicams nedzert vairāk par vienu glāzi ūdens, lai neradītu papildus slodzi nierēm. Uztura speciālisti iesaka karstā laikā dzert bieži un uzņemt šķidrumu ik pēc 20 minūtēm.



Lai remdētu slāpes, ir ieteicams lietot dabīgo minerālūdeni, nesaldinātu tēju, ledus tēju, kas ir bagātināta ar augļiem, ogām un piparmētru lapām. Topošām māmiņām karstā laikā vajadzētu atturēties no saldinātiem gāzētiem dzērieniem un kafijas.



### Gardie augļi un dārzeņi

Grūtnieces ēdienkartē vasaras laikā vēlams ietvert pēc iespējas vairāk augļus, dārzeņus un zaļumus. Der atcerēties, ka ēšanā jāievēro mērenība. Topošai māmiņai nevajadzētu pārēsties – īpaši karstā laikā.



### Brīvs apģērbs

Ieteicams nēsāt brīvu, ērtu, gaišas krāsas apģērbu un apakšveļu, kas ir no dabīga materiāla. Ja paredzams kādu brīdi uzturēties saulē, ieteicams nēsāt cepuri ar platām malām. Uz atsegtām ķermeņa daļām jāuzklāj hipoalerģisks saules aizsarglīdzeklis ar augstu UV aizsargfaktoru.



### Svaigs gaiss un atvēršanās

Grūtniecei nevajadzētu ilgstoši atrasties karstās, nevēdinātās telpās. Arī lieku reizi uzturēties sabiedriskās vietās, kur ir daudz cilvēku, vasaras laikā nebūtu vēlams.



Topošai māmiņai jāizvairās arī no ilgstošas atrašanās saulē, jo pastāv karstuma dūriena risks, kas var izpausties ar virkni nepatīkamām sajūtām. Lai atvēršinos, var iet dušā, lietot izsmidzināmos termālos ūdeņus, kas mitrina un atsvaidzina ādu. Atpūtu svaigā gaisā var baudīt zem saulesarga vai atrodoties koku paēnā.



Pastaigas jāieplāno no rīta puses un pievakarē, kad ir vēsāks. Karstā vasaras dienā galvenais ir atcerēties ievērot mērenību visās plānotajās aktivitātēs!



## Vēlam izbaudīt skaistu vasaru!

Rīgas pašvaldības SIA  
"Rīgas Dzemdību nams"  
Miera iela 45, Rīga  
T. +371 67011225  
www.rdn.lv  
f dzemdibunams  
t dzemdibunams

