

Tehotenstvo a plávanie počas horúcich dní

Pi, 07/07/2006 - 09:15 — Neprihlásený

Otázka:

Dobrý deň, veľmi pekne by som Vás chcela poprosiť som v 27 t.t. a keďže je čas horúcich letných dní, chcem sa opýtať, ako je to s plávaním na termálnych kúpaliskách a či teplota vody 29,30 stupňov nie je pre mňa nebezpečná, ďakujem a prajem príjemný deň

Odpoveď:

Pokiaľ prebieha tehotenstvo bez komplikácií, tak kúpanie sa na kúpaliskách a opaľovanie sa by Vám a ani Vášmu dieťaťku nemalo uškodiť. Mali by ste však dbať na dostatočný prísun tekutín (aspoň 3 - 3,5 litra, keďže na slnku je výdaj tekutín z organizmu vyšší) a na slnku stráviť len primerane dlhý čas, aby nedošlo k úpalu a dehydratácii Vášho organizmu. Mali by ste sa vyhýbať pobytu na slnku medzi 11 - 15 hodinou, kedy je najintenzívnejšie. Samotné slnečné lúče nemajú negatívny vplyv na dieťaťko, ale to môže byť ohrozené prostredníctvom ich nadmerného vplyvu na organizmus matky. Pri dlhšie trvajúcom pobyte v prostredí s teplotou nad 28 st.C sa časť objemu krvi v organizme presunuje do kože a tým sa o ňu ochudobňujú vnútorné orgány vrátane maternice. Slnečné lúče a teplo môžu spôsobiť nadmerné vyparovanie tekutín z tela matky, čo vedie k zmene vnútorného prostredia jej organizmu. Taktiež má negatívny vplyv na dieťaťko aj prehriatie organizmu matky - úpal. Preto by ste počas slnečných letných dní mali prijímať dostatok tekutín, aby ste čo najmenej pociťovali smäd. Ten totiž už signalizuje ich nedostatok, ku ktorému by nemalo prísť.
tím www.mamatata.sk [1]

x

[Naše dieťa](#)
[Mamička](#)
[Otecko](#)
[Starí rodičia](#)
[Rodina](#)

[Reklama](#)

[Kto sme](#)
[Kontakt](#)
[Mapa stránok](#)

- [FaceBook](#)
- [Twitter](#)
- [Rss](#)

© 2001 - 2011 Spoločnosť Impresa Art, s.r.o.
Všetky práva vyhradené.
[Privátna politika](#) | [Autorské práva](#)



mamata.sk

ISSN 1336-2755

Informácie uvedené na www.mamatata.sk sú všeobecnej povahy. Otázky súvisiace so zdravím Vás a Vašich detí je preto potrebné konzultovať s lekárom.

created by [Bekosoft, s.r.o.](#)

Zdrojová URL: <http://www.mamatata.sk/node/67803>

Linky:

[1] <http://www.mamatata.sk>