



Можно ли беременным на море? Будущие мамы, ожидающие поездки в Приморье, с тревогой и волнением задают этот вопрос своему врачу. Правильно делают.

Беременным женщинам **очень полезно получать положительные эмоции**, какими без сомнения богат летний отпуск на море. Однако стоит взвесить **все «за» и «против»** прежде, чем принимать окончательное решение.

Можно ли беременным на море?

Морская вода оказывает самое благотворное влияние на человека. Помимо поваренной соли, содержание которой доходит до 78%, морская вода богата солями магния, кальция и калия. Также в ней содержатся ионы железа и меди. **Самым ценным «ингредиентом» морской воды для организма беременной женщины является йод и селен**. Как известно йод положительно сказывается на развитии умственных способностей будущего ребенка, а селен, вернее его недостаток, может спровоцировать многие осложнения беременности.

Морская вода из-за высокого содержания солей оказывает раздражительное действие на кожу, в результате которого расширяются мелкие сосуды. Это способствует развитию **эффективного кожного дыхания**, когда наше тело отдает углекислый газ и клетками кожи впитывает кислород. Улучшается обмен веществ, наблюдается снижение уровня сахара в крови, нормализуется кровяное давление, уходят отеки – на этом положительное воздействие морской воды на организм будущей мамы не заканчивается.

Можно ли беременным на море? Ответ очевиден – **можно**. Однако необходимо соблюдать некоторые рекомендации.

Можно ли беременным на море? Правила безопасности.

Благотворное воздействие пребывания в морской воде на организм беременной женщины неоспорим. Однако прежде чем ехать на море, прочитайте эти советы:

- Поездка на море скажется положительно на вашем здоровье, **если ваша беременность протекает без осложнений.**
- Не рекомендуются поездки в отпуск на море беременным на сроке **менее 12 недель**, когда идет формирование жизненно важных органов и плаценты, и **больше 34 недель**, когда возрастает риск преждевременных родов.
- Любительницам отдыха «дикарями» лучше позаботиться о более комфортных условиях проживания. Вы можете выбрать среди многочисленных приморских санаториев, баз отдыха или съемных домиков.
- От купания лучше воздержаться, если море прохладное – **температура воды должна быть не ниже 22°С**. Иначе купание может спровоцировать тонус мышц матки. Также защищайте себя от перегрева на солнце.
- Откажитесь от различных водных развлечений, даже если у вас еще совсем маленький животик. Обычное непродолжительное плавание подходит для будущих мам лучше всего. Оно способствует укреплению стенок сосудов, что является **профилактикой варикозного расширения вен при беременности.**
- После купания не нужно сразу бежать под душ. Позвольте морским солям, которые покрыли вашу кожу, максимально проникнуть в поры и продолжать оказывать **благоприятное влияние на ваш организм и организм будущего ребенка.**

- Находясь в воде, прислушивайтесь к своим ощущениям – если у вас появилась гусиная кожа, что является первым признаком переохлаждения, прекращайте купание. Если вы чувствуете усталость в мышцах, стоит передохнуть, удобно расположившись на берегу.

Портал [Бирмама](#) рекомендует вам проконсультироваться с вашим врачом прежде, чем сделать выбор в пользу отпуска. Итак, **можно ли беременным на море** ? – Можно, но осторожно. Пусть ваш отпуск на море принесет вам только положительные эмоции.

Copyright © by [Бирмама](#)
Копирование материалов запрещено