

CONSELLS PER A LA FUTURA MAMÀ I EL SEU BEBÉ



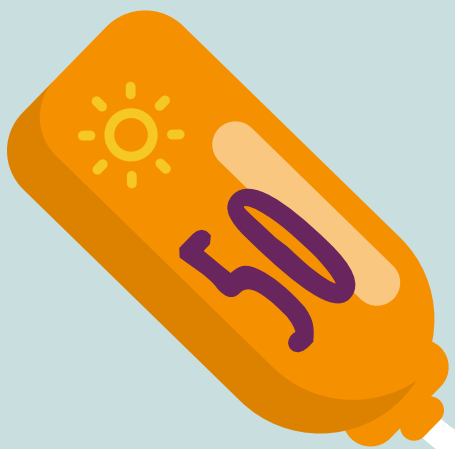
La calor pot plantejar **riscos per a la salut de la dona embarassada**, que ha de prestar especial atenció a mantindre una adequada hidratació.

A més, alguns estudis demostren que durant les onades de calor és major el **risc de part prematur**.

Hidrata't. Beu almenys 2 litres d'aigua en el dia. No esperes a tindre set. Porta sempre una botella d'aigua amb tu. També són recomanables els suc de fruites, les cremes de verdures fresques, etc.



Evita els menjars copiosos, aposta per una **dieta equilibrada, rica en fruites i verdures fresques**. Para atenció a la correcta conservació i preparació dels aliments.



Protegeix-te del sol. Posa't barret i protecció solar.

Evita eixir durant les hores més caloroses del dia i passejar per carrers amb molt de trànsit, que tenen més nivells de contaminació.



Usa peces de roba lleugeres, de **colors clars i de teixits naturals** com el cotó i el lli.



Mantingues el teu **habitatge el més fresc possible**. Ventila durant les hores de menys calor. Si disposes d'aire condicionat, regula la temperatura entre 24 i 26 °C.

Si et sents acalorada, **dutxa't amb aigua tèbia**, o humiteja't amb aigua fresca els braços i la cara.

QUINS SÓN ELS SÍMPTOMES DE DESHIDRATACIÓ?

- set intensa
- rampes, especialment en la nit
- marejos, baixada de la pressió arterial
- feblesa
- palpitations
- sequedat de la pell i mucoses
- ansietat



Per a més
informació.

A través de la web de la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública (<https://www.san.gva.es/ca/ola-de-calor>) pot obtindre's diàriament informació sobre els nivells de risc per temperatura previstos i més informació sobre mesures preventives.



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública