



*Ministero della Salute*



# **Estate sicura** **Come vincere il caldo** **in gravidanza**



Pochi e semplici consigli per  
un'**estate in salute** per la futura  
**mamma** ed il suo **bambino**

## È importante sapere che...

In estate, il caldo può nuocere alla mamma che non si idrata adeguatamente. La disidratazione può aumentare il rischio di infezioni delle vie urinarie.



È importante assicurare un adeguato apporto di liquidi attraverso l'assunzione di acqua e alimenti.

In estate il caldo può rappresentare un rischio per la donna in gravidanza. Se aspetti un bambino è importante sapere quali precauzioni puoi adottare per difendere la tua salute e quella del tuo bambino.

## IL TUO CORPO STA CAMBIANDO...

In gravidanza, il corpo della donna va incontro ad una serie di cambiamenti fisiologici: l'aumento del volume del sangue materno per un adeguato flusso sanguigno alla placenta, richiede una sufficiente idratazione. Il caldo può essere causa di disidratazione, con la perdita, attraverso la sudorazione, di liquidi e sali minerali, preziosi per l'equilibrio materno-fetale.

### Quali sono i sintomi della disidratazione?

- sete intensa
- crampi muscolari, soprattutto di notte
- debolezza
- vertigini
- palpitazioni
- ansia
- pelle e mucose asciutte
- abbassamento della pressione arteriosa

### Cosa fare?

- Reintegra i liquidi persi bevendo acqua in abbondanza o altre bevande.
- Se i tuoi sintomi non migliorano, contatta il tuo ginecologo di fiducia.

## **IL GRANDE CALDO È PERICOLOSO PER ME E PER IL MIO BAMBINO?**

Alcuni recenti studi suggeriscono che durante le ondate di calore è più elevato il rischio di nascite premature, in quanto il caldo e la disidratazione possono aumentare il livello di alcuni ormoni che inducono le contrazioni ed il parto.

**Le donne che soffrono di malattie croniche o quelle che hanno patologie della gravidanza, come la pressione alta o il diabete gestazionale, possono essere più a rischio di parto prematuro.**

Nelle grandi città, quando fa molto caldo ed aumentano i livelli di inquinamento dell'aria, il rischio di parto prematuro può essere ancora più elevato.

**Per ogni dubbio o chiarimento consulta il tuo ginecologo o il tuo medico di fiducia.**



## È importante sapere che...

Il consumo di alimenti non correttamente conservati può favorire il rischio di gastroenteriti particolarmente dannose in gravidanza.



## CONSIGLI UTILI PER VIVERE L'ESTATE SERENAMENTE E SENZA RISCHI

- Bevi almeno 2 litri di acqua al giorno e segui le indicazioni del tuo medico curante per evitare il rischio di disidratazione.
- Limita il consumo di bevande gassate o zuccherate, l'assunzione di tè e caffè. Evita bevande molto fredde e bevande alcoliche.
- Cura l'alimentazione, fai pasti leggeri, ricchi di acqua (frutta e verdura fresca).
- Fai attenzione alla corretta preparazione e conservazione dei cibi.

### Durante le ondate di calore

- Migliora il microclima della tua abitazione oscurando le finestre dove batte il sole con tende, persiane, veneziane o altri accorgimenti.
- Chiudi le finestre durante il giorno (specialmente quando batte il sole), aprendole durante le ore più fresche della giornata. Trascorri le ore più calde nella stanza più fresca della casa.
- Se possiedi un condizionatore, regola la temperatura tra i 24 e i 26 gradi; evita l'uso contemporaneo di elettrodomestici che producono calore e consumano energia.
- Se sei accaldata, fai bagni e docce con acqua tiepida, bagna viso e braccia con acqua fresca.
- Indossa indumenti leggeri.

### **All'aperto**

- Evita di uscire nelle ore più calde della giornata e di passeggiare lungo strade trafficate, dove i livelli di inquinamento sono più elevati.
- Proteggi la pelle del viso con creme solari ad alto fattore protettivo.

### **Se parti in vacanza**

- Programma i viaggi informandoti sulle previsioni del rischio ondate di calore nel luogo di destinazione.

### **Se vai al mare**

Puoi prendere il sole ma con alcune precauzioni; è consigliabile esporsi solo nelle ore meno calde del giorno (la mattina presto o il tardo pomeriggio), utilizza sempre creme protettive per evitare scottature e la comparsa di macchie scure sulla pelle (più frequenti in gravidanza a causa delle modificazioni ormonali). Fai passeggiate a piedi nudi sul bagnasciuga per favorire la circolazione sanguigna.

### **Se il tuo bambino nasce in estate**

Ricordati che i lattanti e i bambini piccoli si adattano meno facilmente dell'adulto alle elevate temperature: se il tuo bambino nasce in estate proteggilo dal caldo e dal sole. I danni causati dai raggi solari sono particolarmente pericolosi per i lattanti e i bambini piccoli. È bene sapere che, anche sotto l'ombrellone, non si è protetti dal caldo, né dai raggi solari.

Durante un'ondata di calore, è consigliabile controllare regolarmente la temperatura corporea del tuo bambino e, se necessario, rinfrescare delicatamente il suo corpo con una doccia tiepida o con panni umidi.

**Piccoli cambiamenti nelle tue abitudini di vita possono aiutarti ad affrontare meglio il caldo.**



## È importante sapere che...

Le ondate di calore saranno sempre più intense e più frequenti a causa dei cambiamenti climatici e del riscaldamento globale.



## IL TUO CONTRIBUTO PER CONTRASTARE I CAMBIAMENTI CLIMATICI

**Anche tu puoi contribuire a ridurre le emissioni di gas serra, nelle tue azioni quotidiane, ad esempio evitando gli sprechi energetici in casa, scegliendo mezzi di trasporto ecosostenibili (mezzi pubblici, bicicletta, a piedi), seguendo una alimentazione bilanciata ricca di cibi di origine vegetale e preferendo prodotti locali e non processati.**

## LA MIA CASA PUÒ PROTEGGERMI DAL CALDO?

Puoi ristrutturare la tua casa usufruendo delle detrazioni fiscali per gli interventi di riqualificazione energetica, rendendo così la tua casa più eco-sostenibile, risparmiando sui costi della bolletta e migliorando l'isolamento termico, sia in estate che in inverno.

### Consulta il sito

<http://efficienzaenergetica.acs.enea.it/tecnologie.htm>

### Per saperne di più

Per essere informata sul rischio associato alle ondate di calore consulta il sito del Ministero della Salute

[www.salute.gov.it/new/it/tema/ondate-di-calore/](http://www.salute.gov.it/new/it/tema/ondate-di-calore/)

**È importante  
sapere che...**

Per proteggerti dal caldo puoi migliorare l'isolamento termico della tua casa usufruendo delle detrazioni fiscali.



# ESTATE SICURA. COME VINCERE IL CALDO



*Ministero della Salute*



[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

Questo opuscolo è stato  
realizzato con il contributo del

**D/EP/Lazio**

Dipartimento di Epidemiologia SSR  
Regione Lazio - ASL Roma 1

**Progetto CCM “Sistema Operativo Nazionale per la  
Prevenzione degli Effetti del Caldo sulla Salute”**