

Mamma... puoi portarmi al mare!

La mattina molto presto o il tardo pomeriggio...

Da 0 a 3 mesi:

Portami in spiaggia... ma non posso entrare in acqua!

Prima dei 3 mesi i bambini non sono in grado di termoregolarsi, non possono stare in acqua né alle calde temperature esterne.

3-6 mesi:

Anche se per il primo bagnetto è ancora presto, **posso passare qualche minuto in più in acqua!** Giocarci aiuta a prendere confidenza con questo nuovo elemento, la piscinetta gonfiabile è l'ideale.

Dopo i 6 mesi:

È giunto il momento di avvicinarmi all'acqua!

Tienilo in braccio e inizia a bagnare i piedini, poi piano piano il resto del corpo.

Obiettivo: far vivere al bambino questo momento nel modo più sereno possibile.



Allattare al mare



- Non è necessario lavare il seno prima della poppata;
- Non mettere la crema solare sull'areola;
- Prediligi poppate brevi ma frequenti così da tenere il bimbo ben idratato;
- Anche in estate, il latte sarà ricco di acqua e nutrienti per garantire al tuo bambino il giusto fabbisogno idrico e il corretto accrescimento;
- Scegli un posto tranquillo, all'ombra, così che il piccolo possa godersi la poppata senza troppe distrazioni o stimoli esterni;

Non esporti al sole nelle ore centrali, per tante ore consecutive e non dimenticarti di bere!
E ricorda, allattare in pubblico non è una vergogna, ma semplicemente naturale



QR CODE questionario gradimento

EMERGENZA



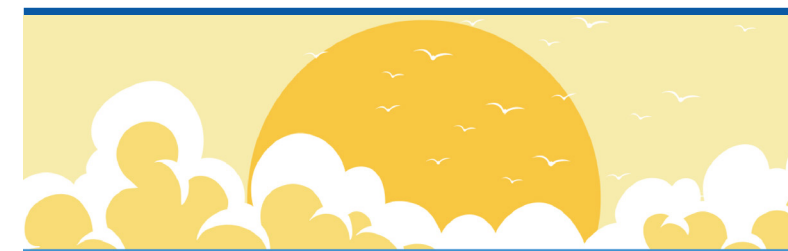
Numero unico europeo per le emergenze

OPI ROMA
Ordine delle Professioni Infermieristiche

SISTEMA SANITARIO REGIONALE
ASL ROMA 3

SISTEMA SANITARIO REGIONALE
ASL ROMA 4

SISTEMA SANITARIO REGIONALE
ASL ROMA 6



Spiagge Serene



Le OSTETRICHE per le DONNE!

Mostrare il pancione non è più un tabù: trascorrere qualche tempo della gravidanza al mare è un vero toccasana!

Tanti sono i benefici

- Lunghe passeggiate con l'acqua fino al ginocchio sono un sollievo per circolazione e ritenzione idrica
- Nuotare è un vero piacere, permette di muoverci in libertà e leggerezza. Respirare aria di mare ricca di iodio, favorisce il corretto sviluppo del feto
- Coccole al tuo bimbo: mentre sarai immersa beneficerai del massaggio che l'acqua farà al tuo pancione



REGIONE
LAZIO

Infezioni genitali al mare, come difendersi!

Nei mesi estivi con le irritazioni intime, anche una vacanza da sogno può trasformarsi in un incubo! Docce e bagni pubblici, grazie a caldo, afa e umidità, permettono una diffusione velocissima di funghi e batteri!



Ecco alcuni pratici consigli per prevenirle:

- Cambiare il costume dopo il bagno;
- Evitare di scambiarsi asciugamani o indumenti con altre persone!
- Non sedersi su sedie, muretti e sdraio solo con il costume;
- Quando non sei in spiaggia utilizzare biancheria di cotone in tessuto naturale e di colore bianco;
- Utilizzo di fermenti lattici e infusi naturali;
- Favorire la regolarità intestinale;

Con le mestruazioni assorbenti interni, esterni o coppetta?

L'assorbente esterno è forse il meno pratico: potrebbe spuntare dal costume e la parte adesiva può raccogliere la sabbia; genera una sensazione di calore sulla pelle impedendo un bel bagno al mare.



L'assorbente interno è sicuramente molto pratico, ricordiamoci però che è importante cambiarlo al massimo ogni 4 ore!



La coppetta mestruale è la soluzione da prediligere: pratica, igienica, può restare inserita per più tempo, ci permette di fare il bagno in libertà e **RISPETTA L'AMBIENTE!**



Al mare con il ciclo: SÌ o NO?

Solo ognuna di noi può rispondere personalmente a questa domanda:

- Siamo a nostro agio?
- Soffriamo più o meno il caldo durante le mestruazioni?
- L'idea ci stanca, stressa troppo o ci mette di buon umore?
- Siamo in grado di cambiarci o rinfrescarci in condizioni precarie?

Ricordiamoci sempre:

- Le mestruazioni sono un evento naturale
- L'acqua fredda del mare non blocca il flusso!
- Il sole non aumenta il sanguinamento, bensì può abbassare la pressione sanguigna!

