



Близится летнее время года и все чаще появляется яркое солнце. Когда вы ждете ребенка, то наверняка захотите побыть на солнышке, погреться в его лучах. Но здесь нужно помнить о некоторых важных вещах. В этом материале мы разберем некоторые моменты сочетания беременности и отдыха на солнце.

Будущие мамы всегда хотят летом умчаться из душного города и поехать на дачу. Есть те, кто собирается с семьей поехать в теплые края. Не забывайте, что во время беременности ваше тело нуждается в особенной заботе. А вот [тут](#) знают о беременности всё и ответят на любой вопрос.

Все мы прекрасно знаем, что в летнее время солнце является более активным. Наибольшая активность наблюдается в середине лета. Но активность зависит еще и от времени суток. Когда наблюдается повышенная активность, то солнце может запустить в нашем организме нежелательные процессы. Такому воздействию больше всего подвержены люди со слабой вегетативной системой, у которых наблюдаются головные боли и обмороки.

У таких людей тела очень востребованы к активному солнцу. Это выражается в росте новообразований типа бородавок, миом, родинок. Многие женщины при беременности наблюдают меланиновую гиперпигментацию. Им нужно обязательно избегать прямых солнечных лучей и в тени.

В наиболее жаркий период беременным женщинам лучше вообще не ездить в жаркие страны типа Турции и Египта. Лучше отдохнуть на природе в своей климатической зоне. Однако, если от поездки вы отказаться не можете, то тогда нужно свести к минимуму вред от солнца на курорте.

Для начала, нужно распланировать день. На солнце нужно быть до полудня, а во второй половине дня только после пяти вечера. Не забывайте о правильной одежде. В разгар дня нужно носить светлую одежду с рукавами. Она спасет от ожогов. Одежда должна быть из натуральных материалов, чтобы не было раздражения и аллергии. Обязательно надевайте головной убор.

От перегрева в жаркую погоду хорошо спасают охлаждающие напитки. Но не нужно запивать ими обильные обеды. Нужно просто пить побольше воды и есть меньше калорийной пищи в жару. В этом случае организм не будет расходовать силы на пищеварение и не будет выделения избыточной тепловой энергии от калорийной еды.

Косметические средства также очень важны при защите от солнца. В продаже можно найти различные масла и крема. Как их выбрать в общих чертах?

Искусственная косметика легко проходит сквозь кожу. В результате организм насыщается ненужными веществами. В данном случае лучше использовать средства на натуральной основе. При использовании масел нужно помнить, что качество кожи при этом ухудшается, а от ожогов оно не защищает на 100 процентов.

Стоит отметить, что эфирные масла дают фотосенсибилизирующее действие. К примеру, это масла лимона, имбиря, бергамота, коры корицы. Кедр и тмин вполне могут вызвать гиперпигментацию. Так, что лучше не используйте средств, которые содержат такие масла. После их применения не появляйтесь на солнце пару часов после их использования. Для смягчения кожи подходит масло жожоба. При использовании защитного крем помните, что он должен обладать степенью защиты минимум 15 SPF. Его нужно наносить за полчаса до появления на солнце. И обновляйте его каждые пару часов.