

للحوامل .. أسلحة لمحاربة احتباس المياه في الصيف



الخميس 10 أغسطس 2017 09:08 م

قالت اختصاصي أمراض النساء والولادة الألمانية فينكه ميلس إن ارتفاع درجات الحرارة في الصيف يمثل عبئا كبيرا على الحوامل؛ حيث غالبا ما تعاني الحوامل من احتباس المياه في الساقين، مما يسبب لهن إزعاجا كبيرا

ولمحاربة احتباس المياه تنصح الطبيبة الألمانية الحوامل بممارسة رياضة المشي في الصباح الباكر وفي بداية المساء، مع المواظبة على ممارسة تمارين القدم

كما ينبغي على الحوامل رفع السيقان بشكل متكرر خلال النهار وتبريدها بواسطة حمامات المياه الباردة ومن المهم أيضا ارتداء حذاء مريح؛ حيث ينبغي على الحامل خلال فصل الصيف ارتداء حذاء أكبر من المقاس بعض الشيء