

Καλοκαιρινές διακοπές με φουσκωμένη κοιλίτσα

Ήλιος, θάλασσα και... ένα μωράκι που έρχεται, κάνουν τις μέλλουσες μανούλες να θέλουν επειγόντως διακοπές, πριν τις αυξημένες υποχρεώσεις που βρίσκονται προ των πυλών. Τι πρέπει να προσέξετε, ώστε να απολαύσετε τις καλοκαιρινές εξορμήσεις με το μωράκι στην κοιλίτσα;



ΜΕ ΑΕΡΟΠΛΑΝΑ ΚΑΙ ΒΑΠΟΡΙΑ

Αποφύγετε τα πολύωρα ταξίδια ή κάντε συχνές στάσεις για να μη μένετε ακίνητες. Φροντίστε να τεντώνετε τα πόδια σας συχνά, να περπατάτε και να πίνετε άφθονα υγρά.

ΚΟΙΛΙΤΣΑ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ

Διακοπές χωρίς θάλασσα γίνεται; Δεν γίνεται. Η κολύμβηση είναι ο ιδανικός τρόπος για να νιώσετε ευεξία και χαλάρωση. Για την υγιεινή της ευαίσθητης περιοχής, χρησιμοποιήστε έναν απαλό αφρό καθαρισμού.





ΚΟΙΛΙΤΣΑ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ

Το καλοκαιρινό δίδαγμα της εγκυμοσύνης; Πουθενά χωρίς δεύτερο μαγικό. Οι γυναικολόγοι συνιστούν να αλλάζουμε αμέσως μαγικό, βγαίνοντας από τη θάλασσα, για να αποφύγουμε κολπίτιδες και μυκητιάσεις.

ΚΟΙΛΙΤΣΑ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ

... ή καλύτερα στη σκιά!
Η ηλιοθεραπεία αντενδείκνυται στην εγκυμοσύνη, καθώς η επιδερμίδα είναι πιο ευαίσθητη. Προτιμήστε ένα εξειδικευμένο αντηλιακό για εγκύους που περιέχει μόνο φυσικά φίλτρα.



ΩΡΑ ΓΙΑ ΦΑΓΗΤΟ

Το ταβερνάκι πάνω στη θάλασσα είναι η... φυσική κατάληξη της βουτιάς! Απολαύστε φρέσκα ψάρια, φρούτα και καλά πλυμένα λαχανικά. Αποφύγετε τη ζάχαρη και το πολύ αλάτι. Πιείτε άφθονο νερό!



ΤΙ ΦΟΡΑΝΕ ΣΤΙΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ;

Αφήστε τα αγαπημένα σας ψηλοτάκουνα εκτός αποσκευών. Προτιμήστε άνετα παπούτσια και δροσερά ρούχα για τις απογευματινές βόλτες και για το ταξίδι σας. Μην ξεχάσετε, φυσικά, και το καπέλο σας.