

## 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!

