

# Spiagge Serene

## 2025



REGIONE  
LAZIO



ASL  
ROMA 3



ASL  
ROMA 4



ASL  
ROMA 6



ASL  
LATINA



ASL  
VITERBO

OPI LATINA  
Ordine delle Professioni Infermieristiche

OPI VITERBO  
Ordine delle Professioni Infermieristiche



*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.*



*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 utilizza biancheria di cotone in tessuto naturale e di colore bianco;
- utilizza fermenti lattici e infusi naturali;
- favorisci la regolarità intestinale.



*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!*





### rispondi al questionario!



#### CICLO AL MARE SI 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!

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

#### 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.

##### Da 3 a 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 pian piano il resto del corpo.

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

• 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.

