



Все любят принимать солнечные ванны, но при этом нужно учитывать некоторые нюансы. Например, как загорать беременным, чтобы получить от них пользу, а не вред.

Польза солнечных лучей

Так, к положительным моментам загорания можно отнести следующие моменты:

- Синтезирование витамина Д;
- Усиление обмена веществ;
- Улучшение работы желез внутренней секреции;
- Повышение уровня гемоглобина;
- Антидепрессивное воздействие и т.п.

Все это, как и многое другое, очень важно для правильного развития малыша и здоровья его мамы. Главное помнить, что из-за долгого пребывания на открытом солнце

может снизиться давление, тонус мышц и развиваться маточное кровотечение

Основные правила загара

- Загорать будущие мамы должны либо до 10 утра, либо после 5 вечера. Это так называемые периоды неактивного солнца;
- В дневное время лучше всего и полезнее принимать воздушные ванны, находясь в тени. Однако в этом случае не стоит быть на улице, если температура слишком высокая;
- Не стоит спать на пляже. В этом случае можно не только перегреться, но и получить ожог.
- Наличие облаков на небе не послужит защитой от негативного воздействия ультрафиолета, которые, отражаясь от воды и песка, все равно попадают на тело женщины;
- Беременным не стоит для загара находиться в облегчающей одежде, поскольку этим нарушается естественное охлаждение кожи, а значит есть все шансы перегреться на солнце;
- Обязательное наличие шляпки или панамки, солнцезащитных очков и применение защитных косметических средств от загара.

Последствия загара

Беременные, в силу происходящих гормональных изменений в организме, сильно подвержены появлению пигментных пятен. При этом на их размер и количество оказывают влияние не только генетическая предрасположенность, но и количество пребывания на солнце. Больше всего воздействию солнечных лучей подвержены лицо, уши, шея и область декольте. При этом постоянная солнечная подпитка может привести к развитию хлоазмы. Защищаться от солнца беременные должны не только во время летней жары, но и весной.

Беременные и солярий

Очень распространенный вид загара с помощью солярия. Но в этом случае нет конкретных исследований относительно влияния такого метода на беременную женщину. При этом врачи все же не рекомендуют в этот период посещать солярий. По некоторым данным, он повышает уровень возникновения рака кожи, пигментных пятен и ожогов, поскольку кожа беременной намного чувствительна к влиянию различных факторов. В этом случае желательно получить разрешение от своего лечащего врача-гинеколога.