



Salute - Festa della Mamma, come le donne in dolce attesa dovrebbero mantenersi idratate

**Roma - 08 mag 2020 (Prima Pagina News) Risponde il ginecologo
ed ostetrico Robert Buist**

Gli esperti sono tutti d'accordo. Bere 8 bicchieri di acqua minerale durante l'arco della giornata assicura al corpo ed alla mente l'idratazione necessaria per mantenere inalterate le proprie energie. Per una donna in dolce attesa è ancora più importante, sia durante la gravidanza che subito dopo il lieto evento. Le future mamme, infatti, oltre agli 8 bicchieri d'acqua consigliati a tutti, per far fronte alle perdite di liquidi, dovrebbero berne tra i 3 ed i 4 in più, in modo tale da evitare un senso di stanchezza e, in alcuni casi, mal di testa. In occasione della Festa della Mamma, che verrà celebrata il 10 maggio, ecco il parere del Dottor Robert Buist, ginecologo ed ostetrico. È quanto riporta In a Bottle (www.inabottle.it) in un focus tra corretta idratazione e maternità, in occasione della Festa della Mamma del 10 maggio. L'acqua è necessaria per aiutare a formare il liquido amniotico che circonda il feto e a sostenere l'aumento del livello di plasma nel sangue durante la maternità. Il Dottor Robert Buist, in un intervento a Medibank.com.au, dichiara che bere un'adeguata quantità di acqua aiuta le mamme anche nel post-gravidanza. Il latte materno infatti, è costituito all'incirca dal 90% di acqua. Seguire una corretta idratazione bilancia le perdite di liquido all'interno del corpo. Diversi sono anche i benefici. Le donne in dolce attesa che si preoccupano di bere un'adeguata quantità di acqua vedranno ammorbidita la loro pelle, aumentata la propria energia ed una sensazione di "freschezza" in tutto il corpo. Quanta acqua è consigliato bere? L'individuo, per essere correttamente idratato, dovrebbe bere mediamente 8 bicchieri di acqua al giorno. Le cose cambiano quando si sta parlando di donne in gravidanza. Le future mamme, infatti, hanno un fabbisogno di liquidi che si attesta tra i 750 millilitri ed 1 litro in più rispetto alla norma. Secondo le linee del Consiglio Nazionale della Salute e della Ricerca Medica, quindi, le donne in gravidanza dovrebbero bere tra gli 11 e i 12 bicchieri di acqua giornalieri.

(Prima Pagina News) Venerdì 08 Maggio 2020