

# Se sei in dolce attesa non aspettare a dormire

La qualità del sonno, durante i nove mesi di gravidanza può subire cambiamenti. Con i giusti consigli riposare bene non sarà un problema

a cura di Rita Di Lucia



La gravidanza, si sa, è uno dei momenti più delicati nella vita di una donna. Il corpo cambia, i livelli di ormoni subiscono variazioni. Il risultato: la mamma in attesa spesso non riesce a dormire bene come prima. E così si ritrova stanca e assennata durante il giorno. Se poi a questo si aggiunge che l'idea di una nuova vita porta con sé tanta gioia, ma anche ansie e preoccupazioni il gioco è fatto. Ecco perché, proprio durante i nove mesi, è ancora più importante "prenderci cura" del proprio riposo.

## UN SONNO SEMPRE PIÙ "DISTURBATO"

Durante l'attesa c'è una continua alterazione nella struttura e nei ritmi del sonno.

Nei primi due trimestri la fase di sonno più profondo, nota come fase REM, si riduce sempre più fino a determinare dal terzo trimestre un sonno decisamente più difficile, interrotto diverse volte durante la notte. Secondo uno studio condotto dal *Journal of the American Medical Association* nel 2006, i cambiamenti nel sonno compaiono tra l'undicesima e la dodicesima settimana. In questo periodo, nonostante si arrivi a circa 7,4 ore di sonno per notte, quasi mezz'ora più del sonno abituale, ci si sveglia più volte durante la notte, riposando meno. Con il proseguire della gravidanza, poi i cambiamenti a cui va incontro il corpo interferiscono sempre di più con il sonno.

La pressione dell'utero sulla vescica costringe ad alzarsi più volte durante la notte. La pancia che cresce, i movimenti del feto, la sensibilità del seno, il dolore nella zona lombare e i crampi alle gambe rendono sempre più difficoltoso trovare una posizione comoda. E così al terzo trimestre le ore di sonno si riducono a 6,9 e l'11% del tempo passato a letto lo si trascorre sveglie. Le cause, come è intuibile, sono di natura fisica e ormonale, ma non vanno



sottovalutate nemmeno quelle psicologiche ed emotive: dall'ansia di immaginarsi nel ruolo di madre alla paura del parto man mano che il termine si avvicina.

**I RIMEDI DELLA “BUONA NOTTE”**

Oltre ai consigli che vanno bene per chiunque abbia problemi a dormire bene, come dedicarsi ad attività rilassanti prima di andare a dormire, fare un bagno tiepido, cenare con cibi leggeri facili da digerire, bere una tisana rilassante, ce ne sono altri, più specifici, utili proprio per le donne in attesa. La posizione raccomandata è quella sul fianco, in particolare quello sinistro con le ginocchia leggermente piegate: questa posizione impedisce che il peso del feto comprima i vasi sanguigni. Una compressione prolungata sulla vena cava, infatti, può provocare capogiri e riduzione della pressione sanguigna. Per essere più comode inoltre può essere utile mettere dei cuscini fra le gambe e sotto la schiena al fine di alleviare la pressione e quindi il fastidio. Infine, anche la scelta di un adeguato materasso è importante: non deve essere troppo rigido poiché provocherebbe una

riduzione del flusso sanguigno a causa di una eccessiva pressione esercitata sul corpo, ma neanche troppo morbido per evitare una mancanza di sostegno nei punti fondamentali come schiena e spalle. Deve essere accogliente e flessibile, ma allo stesso tempo in grado di sostenere un corpo in progressiva trasformazione, che aumenta rapidamente di peso e di volume e che perde il bilanciamento

normale e abituale, adattandosi ad esso senza però “imprigionarne” i movimenti che, mese dopo mese, diventano sempre più impacciati e faticosi. Anche il cuscino deve essere scelto con cura e attenzione, in modo da offrire il massimo del comfort. Al di là delle proprie preferenze e abitudini, l'ideale, anche in questo caso, è che non sia né troppo molle né troppo duro, né troppo alto né troppo basso.



**Il materasso giusto**

Il tipo di materasso che sembra meglio rispondere alle esigenze delle future mamme è quello a molle insacchettate singolarmente e a portanza differenziata a più zone. Questa struttura consente infatti al molleggio di rispondere in maniera adeguata alle singole sollecitazioni del corpo. Questo materasso riesce ad adattarsi, per zone, alle differenti pressioni con una portanza sempre calibrata. Per migliorare ulteriormente il comfort questa struttura può poi essere integrata da strati di schiuma elastica a portanza differenziata, tipo Memory o schiuma di lattice, che accentua la sensazione di morbidezza, abbinati a strati di contatto di lana, cotone o seta rivestito da un tessuto che faciliti la traspirazione, con proprietà anallergiche e antibatteriche.