

Durante la gravidanza è sicuro dormire ***sulla schiena?***

In Gravidanza

in collaborazione con
www.bravibimbi.it



Se normalmente dormi supina, ovvero a pancia in su, continua pure a farlo durante il primo trimestre. Ma quando il tuo utero diventerà più pesante nel secondo trimestre sarebbe meglio **dormire su un fianco e l'ideale sarebbe il sinistro**. Dopo la sedicesima settimana dormire di schiena non è di certo una buona idea, questo perché il bambino comprimerà la vena che invia il sangue dalla parte bassa del corpo al cuore.

Naturalmente, tutti noi ci giriamo e rigiriamo durante la notte, quindi se ti svegli supina non è il caso di spaventarsi, semplicemente girati e mettiti comoda prima di riprendere a dormire.

Alcuni studi hanno dimostrato che dormendo sulla schiena, la placenta viene irrorata male. Quando si sta a faccia in su a lungo ci si può sentire deboli o avere vertigini per un po', specialmente a gravidanza avanzata.

Cerca quindi di prendere l'abitudine di dormire su un fianco.

Dormire su quello sinistro, come già detto, è la cosa migliore per il vostro bambino perché sangue e nutrienti arrivano meglio alla placenta inoltre aiuterai i reni ad eliminare scarti e liquidi dal corpo; a sua volta questo aiuta a ridurre il gonfiore alle caviglie, alle mani e ai piedi.

Per stare più comoda di lato, piega le ginocchia e metti tra loro due cuscini. Questo aiuterà a mantenere costante la pressione intorno ai muscoli e al bacino. Per alleviare fastidi alla schiena invece potresti mettere, quando sei a letto, un cuscino semicircolare sotto la pancia. Potresti usare cuscini anche per mantenerti sul lato sinistro impedendoti di finire a pancia in su durante la notte.

in collaborazione con
www.bravibimbi.it

Camminare ***può aiutare il parto?***

É possibile che camminando si favorisca l'arrivo del parto.

Stare in posizione verticale incoraggia il bambino a muoversi in basso verso la cervice. Quindi, quando si cammina la pressione ritmica della testa del bambino sul collo dell'utero stimola il rilascio di ossitocina.

L'ossitocina è un ormone che aiuta a innescare e a regolare le contrazioni. Camminare in tarda gravidanza è sicuro, solo non allontanatevi troppo per non usare le energie necessarie per il parto prima del tempo.

Se la testa non si è ancora spostata verso il basso o non è scesa a sufficienza, camminare potrebbe incoraggiare il bambino a mettersi in una posizione migliore; questo significa avere maggiori possibilità che il parto inizi da solo (se fai un giro negli ospedali ti capiterà di vedere future mamme che si fanno i corridoi avanti e indietro pregando che il parto inizi il prima possibile).

Una tranquilla passeggiata di quartiere è probabilmente la scelta migliore. Questo infatti potrebbe non essere il momento migliore per fare lunghe passeggiate specialmente se siete state sedentarie durante la gravidanza.

Una volta che sarete in pieno travaglio continuare a camminare potrà portare avanti il parto.

