

Condividi questa/o

X



10 consigli per dormire in gravidanza

Sbalzi ormonali, il pancione che cresce: tutti fattori che mi causano insonnia e mi fanno svegliare ripetutamente nel cuore della notte. Per risolvere questi problemi, ascolto il mio corpo!

<https://www.nestlebaby.it/gravidanza-10-consigli-per-dormire-bene> ^[1]

_ [2] _ [3] _ [4]



10 consigli per dormire in gravidanza

Sbalzi ormonali, il pancione che cresce: tutti fattori che mi causano insonnia e mi fanno svegliare ripetutamente nel cuore della notte. Per risolvere questi problemi, ascolto il mio corpo!

Venerdì 12 Febbraio 2016

- ^[5]
- [Stampa](#) ^[1]
- [Condividi](#)

In gravidanza la qualità e il ritmo del sonno si modificano. In generale il primo trimestre è caratterizzato da un senso di forte **affaticamento**, dovuto agli ormoni, che fa venir voglia alla mamma di dormire in pieno giorno. Spesso, nel secondo trimestre, tutto torna nella norma. Il terzo trimestre, invece, è il periodo delle **insonnie** e delle **notti agitate**. Fortunatamente esistono delle soluzioni semplici per ritornare a dormire come un ghiro!

1. Rilassati! I **disturbi del sonno** sono spesso legati all'ansia, che aumenta man mano che il parto si avvicina. Non esitare a parlarne al tuo medico o al tuo ginecologo, che sapranno rassicurarti. Alcuni corsi di preparazione alla nascita possono permetterti di capire meglio la tua gravidanza e di ascoltare il tuo corpo.
2. Perché non praticare una disciplina come lo **yoga**? Spesso i problemi legati al sonno sono dovuti a una mancanza d'attività. In più, in questo modo potrai rilassarti.
3. Durante il terzo trimestre dormi preferibilmente sul **fianco sinistro**. Questa è la posizione più comoda con il pancione e ti impedisce inoltre di esercitare pressione sulla vena cava situata a destra dell'utero.
4. Fai **pasti leggeri** e facili da digerire. No ai prodotti ricchi di grassi.
5. Dimentica le **bevande eccitanti** come il caffè o il tè. Al loro posto opta per delle tisane dalle virtù calmanti, come ad esempio la camomilla, o il latte tiepido.
6. Non dedicarti alle faccende domestiche poco prima di andare a dormire: rischieresti di innervosirti! Opta per attività calme e rilassanti, come un bagno, un massaggio, un po' di lettura o, se ti può far bene, una passeggiatina in giardino o per strada. Sta a te trovare la tua attività preferita. Evita invece di poltrire davanti alla tivù: rischieresti di sonnacchiare e di avere una cattiva digestione.
7. Fai in modo che la tua camera sia in ordine e ben arieggiata perché questo aiuta a dormire bene.
8. Vai a dormire ad orari regolari. È essenziale per dare al tuo organismo delle abitudini corrette.
9. Durante la giornata, se puoi, non esitare a concederti un sonnellino di una quindicina di minuti. Non ti preoccupare, questo non ti impedirà di dormire la sera!
10. Se queste soluzioni non funzionano, parlane al tuo medico, che valuterà se necessario o meno prescriverti calmanti naturali a base di erbe.

[Leggi tutto](#) ^[6]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/gravidanza-10-consigli-per-dormire-bene>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/gravidanza-10-consigli-per-dormire-bene>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/gravidanza-10-consigli-per-dormire-bene&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/600x302_week-34.jpg&description=10 consigli per dormire in gravidanza](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/gravidanza-10-consigli-per-dormire-bene&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/600x302_week-34.jpg&description=10%20consigli%20per%20dormire%20in%20gravidanza)

[3] <https://twitter.com/share?text=10%20consigli%20per%20dormire%20in%20gravidanza&url=https%3A%2F%2Fwww.nestlebaby.it%2Fgravidanza-10-consigli-per-dormire-bene>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/gravidanza-10-consigli-per-dormire-bene>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/6106>

[6] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>