



A molte donne che aspettano un bambino, spesso capita di non riuscire a dormire e di soffrire d'insonnia, appunto. Di sicuro alla base può esserci qualche elemento psicologico, come un po' d'ansia, qualche preoccupazione in generale o dei fattori ormonali.

A ciò si aggiungono, soprattutto nella seconda metà della gravidanza, possibili “fastidi” fisici: il bisogno di fare pipì più spesso, un po' di mal di schiena, bruciore di stomaco notturno, qualche difficoltà a respirare bene o a trovare una posizione comoda a causa del pancione un po' ingombrante. O ancora, il bimbo potrebbe muoversi proprio nel momento in cui la mamma decide di riposare.

Qualche piccolo consiglio potrebbe quindi aiutarvi a superare o alleviare questo fastidio. Innanzitutto, va controllata l'alimentazione. Infatti, nonostante sembri qualcosa di scontato e banale, non lo è, perchè una cena leggera, con cibi non eccessivamente acidi o ricchi di grassi, aiuta a riposare meglio chi ha lo stomaco sensibile.

Inoltre, è importante dormire comode. La pancia, l'aumento di peso, un po' di ritenzione idrica, la sensazione di non respirare bene sono situazioni comuni che si possono alleviare con banali trucchi. Ad esempio si può cambiare cuscino, dormire con un cuscino fra le ginocchia, dormire appoggiate al praticissimo cuscino da allattamento, sollevare leggermente i piedi appoggiandoli su un piccolo cuscino in fondo al letto, ecc.

Poi è importante fare movimento. Mantenersi moderatamente attive, salvo parere contrario del medico, aiuta il corpo ad adattarsi ai cambiamenti soprattutto a carico di muscoli e scheletro. Ancora, potrebbero essere cambiate le proprie abitudini notturne: se proprio non si riesce a dormire tutta la notte, a cedere all'ansia, ci si può rassegnare a stare sveglie un po', magari con una lettura rilassante, un po' di meditazione, una “passeggiata” per la casa, e cercare di recuperare con pisolini strategici quando è possibile, nel corso della giornata.