



Soprattutto se si è nel terzo trimestre di gravidanza, non è consigliabile dormire sulla schiena secondo un nuovo studio pubblicato sul *The Journal of Physiology*: infatti, per una donna in dolce attesa, dormire sulla schiena potrebbe portare problemi al bebè. Lo studio, condotto dai membri della University of Auckland, ha analizzato il sonno di 30 gestanti alla 34-38a settimana con l'ausilio di una videocamera a infrarossi, registrando la frequenza cardiaca delle donne e del feto durante la notte utilizzando un dispositivo ECG.

I dati registrati hanno mostrato come quando la madre dormiva sulla schiena, il feto era meno attivo cosa che sta ad indicare una minore misura del suo benessere. Una maggiore attività si sarebbe registrata quando la mamma dormiva sul lato destro o su quello sinistro. Anche durante il passaggio da un lato all'altro, passando per la posizione di schiena, si registrava un cambiamento immediato dello stato di attività del feto. nel dubbio quindi, ma anche per comodità, la posizione sul fianco sembra essere quella consigliata. In aiuto ai sonni gestazionali poi consigliamo l'utilizzo del cuscino per l'allattamento, molto comodo se usato durante gli ultimi mesi di gestazione come supporto sotto la panciona.