

Gravidanza: tutti i segreti del relax per mamma e bambino

Ansia, sbalzi ormonali, il corpo che cambia: durante il periodo di gestazione sono queste le principali cause di insonnia e malessere per le future mamme. Riposare in maniera corretta e piacevole diventa un obiettivo importante. Ecco i consigli di **Materassi&Materassi** per raggiungerlo

a cura di Rita Di Lucia

Maternità, che momento straordinario nell'esistenza di una donna! Il corpo che cambia per accogliere una nuova vita, le voglie inaspettate, gli sbalzi repentini d'umore. Nove mesi che regalano emozioni difficilmente descrivibili, tra gioie e paure. E che spesso non fanno prendere sonno la notte.

Soprattutto nella seconda metà della gravidanza, quando gli effetti si fanno più intensi: con la crescita del feto, la pressione dell'utero sulla vescica aumenta e l'incontinenza urinaria costringe ad alzarsi più volte dal letto; inoltre l'ingombro della pancia costringe chi dormiva prona a cercare una nuova posizione, causando frequenti disturbi del sonno. Indispensabile quindi individuare attività che rilassino e agevolino il riposo: leggere un libro, bere un bicchiere di latte caldo, ascoltare musica. Una volta a letto, poi, assumere una posizione supina,

lasciando che la cassa toracica si espanda e ossigeni meglio, oppure quella di fianco, con le gambe rannicciate, che non grava il peso della pancia su tutto il corpo. Piccole regole per trasformare il riposo in un quotidiano rituale di relax. Ma perché il sonno sia davvero ottimale è innanzitutto necessario dotarsi di un materasso ergonomico e antialergico e di un ventaglio di accessori collaterali di qualità. La pressione esercitata sulla lastra impone che questa non sia né troppo rigida né troppo morbida. Il cuscino deve essere posizionato per mantenere la testa parallela al soffitto, evitando le ricorrenti apnee notturne. Con i suoi prodotti, **Materassi & Materassi** è l'alleato ideale per il benessere della futura mamma. I materassi in **Medical Form**, realizzati in schiuma espansa ad altissima capacità elastica, adattano la propria forma a quella del corpo senza comprimerlo, in funzione del calore termico e della pressione esercitata dallo stesso, favorendo la circolazione sanguigna e offrendo il giusto sostegno alla colonna vertebrale. Le proprietà traspiranti dei materiali impediscono la formazione di muffe e funghi, garantendo un'igiene ottimale. **Materassi & Materassi** propone inoltre una gamma di guanciali letto e relax in fibra naturale, lattice e Memory, con tessuti traspiranti e morbidi, per scaricare il peso da collo e spalle, favorendone la naturale posizione e offrendo ancora più qualità al riposo.

