



COMUNICATO STAMPA

Settembre 2009

## **MOLLE INSACCHETTATE E TOPPER: IL GIACIGLIO IDEALE PER OGNI FUTURA MAMMA**

**Per riposare meglio il Consorzio Produttori Materassi di Qualità consiglia alle future mamme un materasso a molle insacchettate e a portanza differenziata a più zone, sufficientemente rigido per offrire un sostegno adatto, ma anche accogliente e flessibile per adattarsi al corpo.**

Durante la gravidanza molto cambia nella vita quotidiana e il sonno non fa eccezione. Durante i faticosi nove mesi la fase di sonno più profondo, la fase REM, si riduce sempre più, e il riposo notturno è interrotto diverse volte.

Ecco perché, soprattutto per ogni futura mamma, la scelta del materasso giusto è particolarmente importante per beneficiare di un riposo notturno appagante. Il materasso deve essere abbastanza rigido per dare sostegno, ma anche accogliente e flessibile per adattarsi al corpo, che si modifica notevolmente nel giro di pochi mesi.

Il Consorzio Produttori Materassi di Qualità consiglia di utilizzare, durante la gravidanza, un materasso a molle insacchettate singolarmente e a portanza differenziata a più zone.

Le molle rispondono in maniera adeguata alle singole sollecitazioni del corpo, proprio perché lavorano in maniera autonoma e indipendente le une dalle altre. I mutamenti del corpo vengono così accompagnati da un automatico adattarsi del materasso per zone, che reagisce alle differenti pressioni con una portanza sempre calibrata. I movimenti vengono facilitati dalla minore cedevolezza delle molle e dalla prontezza della loro reazione nei singoli punti di pressione.

Il risultato è un notevole aumento del comfort: una piacevole sostegno e di sollievo nei confronti dell'affaticamento tipico della gravidanza.

Per migliorare ulteriormente il comfort del materasso a molle insacchettate è consigliabile adottare anche un topper, un "materassino" sovrामaterasso imbottito di circa 3 o 4 centimetri, in lattice o visco elastico che, cedendo sotto il peso del corpo, ridistribuisce in maniera uniforme la pressione su tutta la superficie: il risultato è un accentuato attenuamento delle tensioni muscolari ed un aumento del comfort del corpo che sta riposando.

Soprattutto durante la gravidanza poter contare su un riposo sano e corretto può migliorare notevolmente la qualità della vita in tutti i suoi aspetti.

### **Qualche consiglio in più per riposare meglio**

**In collaborazione con:**

**Unità Operativa di Ostetricia e Ginecologia**

**Ospedale A. Manzoni Azienda Ospedaliera Lecco**

**Direttore Dott. A. Pellegrino**

[Dottoressa Patrizia Greppi, Ostetrica Marusca Bonfanti, Ostetrica Francesca Maxenti, Ostetrica Silvia Marocchini]

Tra i bisogni della gestante, il riposo, è uno dei principali, è quindi utile consigliare alla donna alcuni stratagemmi al fine di soddisfarlo.

Per favorire il riposo, la sera prima di coricarsi, può essere utile dedicarsi ad attività rilassanti (lettura, musica, ecc.), fare un bagno tiepido, cenare con cibi leggeri evitando quelli di difficile digestione e speziati che possono causare bruciori di stomaco, bere una tisana rilassante. Nell'arco della giornata sarebbe bene evitare l'assunzione di caffeina (caffè, the) soprattutto nel tardo pomeriggio e la sera.

La posizione raccomandata è quella sul fianco, in particolare quello sinistro con le ginocchia leggermente piegate perché questa posizione impedisce che il peso del feto comprima i vasi sanguigni, la cui compressione prolungata sulla vena cava può provocare capogiri e riduzione della pressione sanguigna.

Per essere più comode può essere utile l'ausilio di cuscini da posizionare fra le gambe, sotto la schiena al fine di alleviare la pressione e quindi il fastidio.

Anche la scelta di un adeguato materasso è importante: non deve essere troppo rigido in quanto provocherebbe una riduzione del flusso sanguigno a causa di una eccessiva pressione esercitata sul corpo, ma neanche troppo morbido per evitare una mancanza di sostegno nei punti fondamentali come schiena e spalle.

## **Il Consorzio Produttori Materassi di Qualità**

Il Consorzio Produttori Materassi di Qualità è un'associazione senza scopo di lucro che riunisce alcuni tra i migliori produttori italiani di materassi. Obiettivo del Consorzio è promuovere il materasso di qualità. Aiutare quindi il consumatore nella scelta del prodotto più idoneo e garantito, incentivare l'avanzamento della tecnologia e lo sviluppo qualitativo del materasso e sostenere il punto vendita nella promozione e informazione per l'acquisto di un prodotto tutelato e garantito.

Per raggiungere questi obiettivi Il Consorzio ha istituito un marchio di qualità concesso soltanto ai materassi che hanno superato una serie di prove di qualità e durabilità in conformità della normativa internazionale vigente. Il marchio viene riportato su un'etichetta tessuta e numerata, per un'immediata identificazione.

### Consorzio Produttori Materassi di Qualità

Foro Buonaparte 65, 20121 Milano

Numero Verde 800.373740

[consorziomaterassi@federlegno.it](mailto:consorziomaterassi@federlegno.it)

[www.consorziomaterassi.it](http://www.consorziomaterassi.it)

### **Ufficio Stampa**

Francesca Solera

Il filo rosso Solera&associati

Via Panfilo Castaldi, 33

20124 Milano

Ph. +39 02 29523341

Mobile 347 8932530

[francesca.solera@ilfilorossoonline.it](mailto:francesca.solera@ilfilorossoonline.it)

[www.ilfilorossoonline.it](http://www.ilfilorossoonline.it)