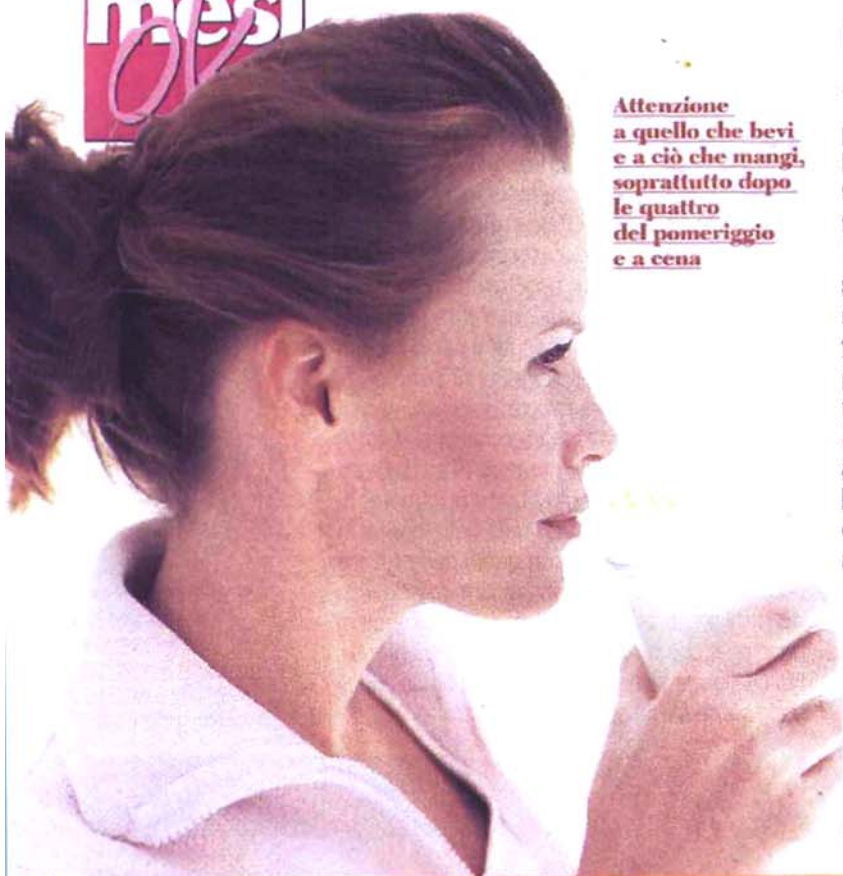


9
mesi



Attenzione a quello che bevi e a ciò che mangi, soprattutto dopo le quattro del pomeriggio e a cena

Dieci consigli per

Per dormire bene è molto importante far proprie alcune buone abitudini, ideali per tutta la famiglia ma addirittura indispensabili durante i nove mesi di gravidanza", suggerisce il professor Luigi Ferini Strambi.

1) Assicurarsi che la camera da letto sia sempre ben areggiata (aprendo leggermente la finestra prima di andare a dormire) e **fresca** (per esempio accostando le imposte per mantenere la stanza in penombra, soprattutto durante le ore più calde del giorno).

2) Regolarizzare i ritmi di sonno-veglia, andando a dormire ogni sera e alzandosi la mattina più o meno alla stessa ora, anche durante il fine settimana e indipendentemente da quanto si è riposato durante la notte.

3) Evitare di usare il letto per guardare la televisione, lavorare, studiare o mangiare: deve essere associato soprattutto al relax e al riposo notturno.

4) Allontanare la preoccupazione di non riuscire a prendere sonno, perché si entra in un circolo vizioso che non permette di rilassarsi, peggiorando così la situazione.

5) Se non si riesce a dormire, è preferibi-

GETTY IMAGES

Qual è il materasso ideale

In gravidanza la postura cambia e il mal di schiena è sempre in agguato. "Mai come in questo periodo bisogna fare attenzione, allora, alla qualità del materasso", raccomanda Luigi Ferini Strambi.

La scelta è molto personale e ciascuno deve trovare quello più adatto alle sue esigenze. Il Consorzio Produttori Materassi di Qualità consiglia, al momento dell'acquisto, di distendersi e di provarlo con calma.

È importante valutare, per prima cosa, il grado di sostegno offerto alla schiena, che non deve sprofondare eccessivamente ma mantenere la sua conformazione naturale. Per questo il materasso non deve essere né troppo morbido né eccessivamente duro. Ne esistono di diversi tipi (di lana, con le molle, di lattice, di poliuretano e così via), ciascuna con proprie caratteristiche specifiche che vanno attentamente valutate caso per caso.

Il materasso di lana è caldo, morbido, facilita la traspirazione e assorbe bene l'umidità corporea. Non segue, però, la colonna vertebrale, si deforma velocemente e richiede una manutenzione frequente perché, assorbendo l'umidità del corpo, perde elasticità. È, inoltre, poco adatto a chi è allergico perché l'acaro lo colonizza facilmente.

Il materasso a molle favorisce la ventilazione interna e

offre un sostegno efficace. Per la sua alta traspirabilità è l'ideale per le zone dove fa molto caldo.

Il materasso in lattice è molto elastico: sopporta grandi deformazioni senza rompersi recuperando velocemente la dimensione originaria. Essendo un buon isolante, è adatto ai luoghi freddi. Ha, inoltre, una notevole capacità di ventilazione per l'elevata permeabilità all'aria e all'acqua delle celle aperte che compongono la sua struttura.

Il materasso in poliuretano è indeformabile e molto flessibile, si adatta al peso, alla posizione e alla corporatura di chi lo utilizza. È un buon isolante, ed è anch'esso adatto ai luoghi freschi o freddi.

Un'altra esigenza molto diffusa riguarda la prevenzione delle allergie. Occorre considerare che tutte le tipologie di materasso possono diventare anti-acaro: basta scegliere fodere e rivestimenti idonei (come quelli fabbricati in fibra X-Static). Contro gli acari, però, i materassi migliori sono quelli completamente in lattice o in schiuma di poliuretano senza imbottitura, dotati di fodera sfilabile, che può, quindi, essere lavata frequentemente.

Anche la manutenzione è importante: bisogna aerare la stanza lasciando all'aria il materasso almeno 15 minuti al giorno e tenere conto che dopo 5-7 anni va sostituito.