



Non solo i bambini amano il bagnetto, ma anche i batteri.



PROVA la nuova linea Napisan Spray Igienizzante Bagno



SCOPRI LA LINEA SPRAY BAGNO

Home > Gravidanza

ARREDAMENTO

BENESSERE



Dormire in gravidanza: attenzione al materasso



Il **cambiamento dei livelli ormonali** che si registra nell'organismo (in primis quello del **progesterone**), ma anche eventuali **carenze nutrizionali** (di determinati nutrienti come il ferro, o altri sali minerali, potassio e magnesio) e una sorta di **fatica psicologica**, quella che deriva dall'abituarsi all'idea che un essere nuovo sta crescendo dentro di sé... tutto questo contribuisce a dare sovente un senso di **sposatezza** alla futura mamma, in particolare nel primo trimestre della gravidanza e durante la stagione più calda.

Per ovviare alla sensazione di **stanchezza** che accompagna moltissime donne in attesa è sì fondamentale alimentarsi correttamente e rallentare i ritmi quotidiani, ma è altrettanto importante imparare a "riposare bene" (leggi qui i **CONSIGLI DELLA BUONANOTTE**), considerando che anche il **materasso per dormire in gravidanza** può influire sulla qualità del sonno e contribuire a migliorarlo. Per questo è importante sceglierne uno che accoglia bene il corpo e si adatti alle sue forme.

Oggi sul mercato esistono diversi tipi di prodotto. Fra questi, quelli a **molle insacchettate** e quelli **in memory e poliuretano**. I primi hanno molle racchiuse singolarmente in sacchetti di tessuto che, lavorando in maniera autonoma le une dalle altre, consentono al molleggio di rispondere alle sollecitazioni delle diverse parti del corpo, rispettando la fisiologia della colonna vertebrale e garantendo un ottimo comfort. I materassi in memory e poliuretano, invece, grazie al calore del corpo prendono la forma del corpo stesso per poi ritornare a quella originaria a ogni spostamento. Garantendo, anche in questo caso, un comfort ottimale.

Una volta scelto il materasso, un consiglio, prima dell'acquisto, è controllare che abbia il marchio **Consorzio Produttori Italiani Materassi di Qualità**, una certificazione che garantisce che il prodotto è stato realizzato seguendo elevati standard qualitativi.

Infine, un trucco quando lo si acquista: provare a sdraiarsi in posizione supina e mettere una mano sotto la schiena. Se la mano passa con una leggera pressione, senza fare troppa fatica né con grande facilità, allora il materasso è quello giusto per noi.

ti consigliamo

CONCORSO Futuri campioni

Aptamil
Latte di Frangiamore
Latte di Crescita

Partecipa ora!

Leggi il regolamento completo su Aptaclub.it

Valido dal 1/06/2016 al 31/07/2016
Esclusi lattini 1 e alimenti a fini medici speciali




Farmaci: sì o no in gravidanza?



Tutto sul travaglio



Stipsi in gravidanza: quali rimedi?

Sponsored by 