Il buon sonno in gravidanza aiuta il rapporto con il piccolo che verrà

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 38 anni e aspetto il mio primo bambino. Sono al settimo mese. Il mio sonno è nettamente peggiorato nell'ultimo periodo, l'opposto che all'inizio. Nel primo trimestre il sonno era profondo e mi svegliavo serena e soddisfatta. Adesso il sonno è leggero, mi sveglio spesso e mio marito dice che russo! Mai russato in vita mia. E che ogni tanto sembra che mi manchi il fiato… Può dirmi perché succede? A mia sorella e alla mia migliore amica, quando erano in gravidanza, non è successo. Grazie mille".
Marianna C. (Lucca)

Il sonno è un potente e prezioso custode della salute. Presenta importanti modificazioni in gravidanza, e alcuni disturbi specifici, che merita valutare con cura. Il grande aumento gravidico di estrogeni e di progesterone comporta un parallelo incremento della neuroplasticità, ossia della capacità del cervello di creare nuove connessioni tra le cellule nervose. Questo è finalizzato a facilitare le modificazioni cerebrali che predispongono a un'ottimale interazione fra la mamma e il bambino. Per esempio nell'area olfattiva, per riconoscere meglio l'odore del proprio bambino; nell'area uditiva, per un risveglio selettivo sulle tonalità del pianto del bimbo; nell'area limbica, per un aumento della capacità di empatia; nell'area motoria, per una diversa capacità della mimica del volto di esprimere le emozioni.
L'aumento del sonno soddisfatto, come lei dice, è espressione positiva sia dell'aumento degli ormoni sia dell'aumento della neuroplasticità cerebrale, oltre al felice benessere di una gravidanza desiderata. Tuttavia, soprattutto nel terzo trimestre, compaiono o peggiorano i disturbi del sonno, con più risvegli, sonno più superficiale, il russare, fino alle cosiddette apnee ostruttive (quelle che descrive suo marito) e alla sindrome delle gambe senza riposo, che può interessare fino al 30% delle gravide. Le cause sono diverse e possono essere presenti nella stessa donna: mal di schiena, difficoltà a trovare la posizione giusta, aumento delle minzioni, reflusso gastroesofageo. Questi disturbi sono più frequenti se la donna ha iniziato la gravidanza già in sovrappeso od obesa, se l'aumento ponderale è eccessivo, oltre i 10-13 chili ideali a termine, se il pasto serale è pesante.
Apnee ostruttive e sindrome delle gambe senza riposo meritano la massima attenzione clinica: indicano infatti un rischio aumentato di diabete, di ipertensione gestazionale e di parto prematuro. Se la qualità del sonno in gravidanza è inadeguata, aumenta il rischio di depressione post parto e di difficoltà nel creare una buona relazione mamma-bambino. Ne parli con la sua ginecologa, per diagnosticare la compresenza di altri fattori di rischio ostetrico, correggerli e aiutarla in parallelo a riposare meglio. Molti auguri di cuore!

Prevenire e curare – Dormire meglio in gravidanza: essenziali gli stili di vita

© 2020 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

- Camminare 30-45 minuti tutti i giorni
- Cena: preferire cereali e legumi, con riso o pasta, in moderata quantità, lasciando al pranzo il pesce o la carne, quest'ultima di più lunga e difficoltosa digestione
- Avere aumento di peso ideale: 1 chilogrammo al mese nel primo trimestre, 1,2 chili al mese nel secondo trimestre, 1,5 chili al mese nel terzo trimestre, se si inizia normopeso
- Ascoltare musica antistress e rilassante prima di dormire
- Fare yoga rilassante o training autogeno di rilassamento la sera