

## Gravidanza e alterazioni del sonno: fisiologia ed elementi di attenzione

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

"Gentile professoressa, mia moglie Giorgia è sempre stata una donna piena di energia, abituata a far tardi alla sera. Adesso che aspetta un bambino, però, ha sempre sonno, ma allo stesso tempo fatica ad addormentarsi e si sveglia spesso nel cuore della notte. Come deve regolarsi? Dormire male è davvero una brutta cosa, perché di giorno poi non è lucida ed è nervosa".

Eugenio (Firenze)

Gentile signor Eugenio, l'aumento del sonno nel primo trimestre di gravidanza è un fenomeno fisiologico dovuto all'aumento del progesterone. Questo ormone agisce sul cervello e prepara la futura mamma ad accudire il bimbo che verrà: per esempio, rende il suo olfatto più sensibile e il suo udito più ricettivo nei confronti dei suoni acuti. Queste trasformazioni sono accompagnate dalla necessità di dormire un maggior numero di ore.

E' giusto assecondare questo desiderio di dormire di più?

Absolutamente sì. In media un adulto ha bisogno di sette ore di sonno al giorno, meglio ancora otto, ma c'è una variabilità individuale sia nel numero delle ore che nella loro distribuzione nel corso della giornata. Ci sono le "allodole", che si addormentano presto alla sera e si svegliano di buonora al mattino; e i "gufi", che non riescono proprio ad andare a letto presto. Allo stesso modo, in gravidanza c'è chi è stanca prima del solito alla sera, ed è bene che anticipi l'ora del sonno, e chi per la notte preferisce mantenere gli stessi orari ma sente la necessità di un pisolino pomeridiano. Bisogna assecondare i segnali dell'organismo, senza sforzarsi di rimanere sveglie o di dormire quando non se ne avverte la necessità.

Mia moglie però si sente in colpa a dormire al pomeriggio...

La capisco. Noi donne spesso ci sentiamo in difetto quando riposiamo, come se facessimo mancare qualcosa ai nostri familiari. Ma è un atteggiamento sbagliato. La cura della casa e della famiglia è una responsabilità che va condivisa da tutti, a iniziare dal partner e, nei limiti delle loro possibilità, dai figli più grandicelli. E questo vale sempre, non solo in gravidanza!

E i risvegli frequenti da cosa dipendono?

Spesso sono la conseguenza di stress e preoccupazioni. La deprivazione del sonno, a sua volta, può avere conseguenze negative sull'umore e sull'equilibrio psicofisico. Va però detto che una certa dose di ansia è assolutamente normale durante la gravidanza: solo il medico di fiducia può

valutare la situazione da tutti i punti di vista e, se necessario, suggerire i rimedi più efficaci. Va anche aggiunto che negli ultimi mesi prima della nascita il sonno si fa sempre più leggero e frammentato: basta un leggero rumore, un movimento del piccolo per risvegliare la gestante. E' una capacità che le sarà utile quando allatterà il piccolo e risponderà ai suoi richiami giorno e notte. Auguri di cuore!