



General | | Actualitzat el 11/07/2023 a les 07:30

Les millors posicions per dormir si estàs embarassada

Ens ho explica la fisioterapeuta Yolanda Sanz

[inicicentrareport]Un dels majors problemes que tenen les **embarassades**, sobretot a partir del tercer trimestre, és aconseguir dormir còmodament. Sovint hi ha acidesa, rampes, ganes d'anar al bany, calor?..

La fisioterapeuta **Yolanda Sanz**, del Centre de Fisioteràpia Activa't, ens dona alguns consells i ens explica quines són les millors posicions per dormir durant l'embaràs, atenent les molèsties que tinguis:

[GotaVerdaPle] Si tens **acidesa**, és convenient que utilitzis coixins per aixecar una mica el tronc i evitar el reflux gàstric.

[GotaVerdaPle] Si et manca aire, dorm de costat o amb coixins a l'esquena per elevar una mica el tronc.

Si dorms cap amunt...

[GotaVerdaPle] En aquesta posició la panxa es recolza sobre els budells i els principals vasos sanguinis que són l'Aorta i la vena Cava. La vena Cava és la que transporta la sang de les extremitats inferiors al cor, si es comprimeix pot produir marejos, problemes respiratoris i problemes digestius.

Si dorms de costat...

[GotaVerdaPle] És la millor posició per dormir, sobretot recolzada a la banda esquerra del cos. D'aquesta manera evitem que el pes de l'úter caigui sobre el fetge. En aquesta posició hi ha un augment de la quantitat de sang i nutrients que arriben a la placenta i al bebè.

[GotaVerdaPle] Les cames i els genolls han d'estar doblegats. Si molesta la fricció entre els genolls podeu posar un coixí prim entre les cames.

[GotaVerdaPle] Si teniu molèsties a l'esquena podeu posar un coixí sota la panxa, la columna us quedarà més recte i no forçareu les lumbars.

Com millorar el descans?

[GotaVerdaPle] Fes exercici diari. Trenta minuts són suficients i t'ajudaran a estar millor. Pilates terapèutic, gimnàstica correctiva, caminar?..

[GotaVerdaPle] Fes alguna activitat que et relaxi abans d'anar a dormir. Escolta música relaxant, llegeix, etc. Evita la televisió i l'ordinador abans d'anar a dormir.

[GotaVerdaPle] Si et costa trobar una postura còmode per dormir pots utilitzar coixins, entre els genolls si dorms de costat i sota els genolls si dorms cara amunt.

[GotaVerdaPle] Menja i beu dues hores abans d'anar a dormir. Intenta que siguin coses lleugeres, evitant sobretot els fregits, així tindràs menys acidesa i no necessitaràs aixecar-te tant per



anar al bany.[ficentrareport]