



RIPOSO a LETTO
in caso di contrazioni?

RIPOSO a LETTO in MEGLIO DI NO

In gravidanza non è necessario stare a riposo, anche l'attività fisica ha dei benefici, insieme ad uno stile di vita sano che garantisca anche una buona funzionalità intestinale.

Il riposo a letto non solo non ha dei benefici durante la gravidanza, ma ci sono evidenze che potrebbe aumentare i rischi di patologia.

Se hai contrazioni, devi essere visitata da uno specialista per valutare un'eventuale diagnosi di minaccia di parto prematuro e la successiva gestione potrebbe prevedere una terapia farmacologica.

Oltre alle contrazioni, quali sono i segnali a cui si deve prestare attenzione?

Febbre, riduzione dei movimenti fetali, disturbi urinari, perdite vaginali patologiche, perdite di liquido.



caso di contrazioni?

PERCHÈ NO

1. Perché è inefficace nella prevenzione del parto pretermine
2. Perché sia il riposo a letto che la riduzione estrema dell'attività fisica possono portare ad effetti negativi quali:

Tromboembolismo = problematiche circolatorie per la formazione di trombi

Demineralizzazione ossea = aumentato rischio di fratture

Ipotonia muscolare = perdita di massa muscolare

Atelectasia polmonare = affaticamento respiratorio

Depressione e ansia, anche per la famiglia

Ripercussioni sulla gestione familiare quotidiana