

Benessere in gravidanza: come vivere serenamente

Autore: Alice Marchese

Data: 18 Novembre 2022



La gestazione è un periodo estremamente complesso, ma il benessere in gravidanza è la priorità ed è importante concentrarsi sulle emozioni. Si tratta di un'esperienza unica, piena anche di dubbi e incertezze sul proprio futuro, quello del nascituro e anche sul presente. Ecco come fare per vivere questi nove mesi in totale tranquillità.

Benessere in gravidanza: rallenta un po'

La gravidanza è un percorso a due, un'esperienza che la donna e il suo piccolo vivono insieme. Quindi uno degli obiettivi di questo periodo è quello di rallentare un po' e di concentrarsi molto sul rilassamento. Concedersi degli spazi è importante per vivere al meglio questo incredibile cambiamento. In questo modo, la donna può prepararsi al momento della nascita con un atteggiamento sereno e fiducioso, sapendo che durante il parto, ancora una volta, lei e il suo piccolo, di comune accordo, lavoreranno insieme.

Occhio all'alimentazione

L'alimentazione è una delle chiavi per acquisire benessere in gravidanza. La ricerca scientifica ha infatti dimostrato che i prodotti dell'agricoltura biologica sono più ricchi di vitamine, sali minerali, oligoelementi e preziose sostanze antiossidanti.

Per quanto riguarda le richieste nutrizionali, nell'attesa aumentano il fabbisogno calorico, proteico e di minerali quali calcio e ferro. Per quanto riguarda le quantità non bisogna esagerare. Sono sufficienti un vasetto di yogurt o una tazza di latte in più e un leggero aumento della porzione proteica e di carboidrati.

Per fare in modo che la crescita di peso sia armoniosa e regolare, è importante variare il più possibile la dieta, frazionando i pasti (con uno spuntino a metà mattina e uno a metà pomeriggio) per mantenere costante la glicemia, ovvero il livello di glucosio nel sangue, ed evitare quel senso di sfinimento o di torpore tipici dell'attesa.

Leggi anche: [Acido folico in gravidanza: perché è così importante?](#)

Benessere in gravidanza: ascolta musica

Ascoltare musica potrebbe essere un ottimo modo per migliorare la qualità del vostro tempo dal momento che distende e rilassa il corpo e la mente, stimola il buonumore e favorisce il contatto con il bebe? che sta crescendo nel grembo materno.

Non fare sforzi con la schiena

Durante la gestazione è opportuno non fare sforzi. Per garantire al proprio corpo il benessere in gravidanza è bene non piegare la schiena, ma flettere le gambe. Se non ci sono controindicazioni è bene svolgere una moderata attività? fisica, che aiuta a mantenersi toniche e in forma.

Si può optare per passeggiate all'aria aperta, esercizi di ginnastica dolce e l'attività? in piscina. Gli effetti benefici dell'acqua sono, infatti, molteplici: quando si e? immerse si scarica il peso del corpo, riuscendo a muoversi senza fatica, si riducono eventuali gonfiori e ci si puo? preparare in vista del parto con esercizi di mobilizzazione del bacino e di rinforzo della muscolatura pelvica.

Leggi anche: [Diarrea in gravidanza: cause e quando preoccuparsi](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/mamma/gravidanza-0/benessere-in-gravidanza-come-vivere-serenamente/>

Generato il 20/04/2025