



ASOCAMA recomienda la mejor postura para dormir durante el embarazo

- **Un buen descanso nocturno es fundamental, no solo para la madre, sino también para el bebé, durante los meses de gestación.**
- **ASOCAMA recoge en estas líneas la mejor postura para dormir durante el embarazo, siendo la postura fetal la posición que favorece el mejor descanso para la madre y el bebé.**

En Madrid, a 15 de noviembre de 2019

A la hora de determinar la mejor postura al dormir durante el embarazo, la Asociación Española de la Cama (ASOCAMA) indica que lo fundamental es **garantizar el descanso de la embarazada**, por lo que, si la madre descansa bien y no tiene despertares nocturnos, no hay motivo por el que modificar la postura. Por el contrario, aquellas mujeres que sí tienen dificultades para conciliar el sueño o se despiertan de forma habitual, sí podrán encontrar en estas líneas una serie de pautas para ayudarles a conseguir un mejor descanso.

Durante el embarazo, fundamentalmente en el tercer trimestre, **no es recomendable dormir boca arriba**, ya que, en esa postura, todo el peso del útero recae sobre la espalda de la madre, pudiendo generar lumbalgias y dificultar el flujo sanguíneo al feto. No obstante, lo habitual es que todas las personas cambien de postura varias veces durante la noche, por lo que, si los movimientos naturales durante el periodo de sueño llevan a la embarazada a dormir boca arriba, no hay motivo por el que preocuparse. Simplemente, se recomendaría cambiar la postura a una más adecuada.

La **Asociación Española de la Cama (ASOCAMA) recomienda la posición fetal hacia el lado izquierdo**, conocida técnicamente como decúbito lateral izquierdo, **como mejor postura para dormir durante el embarazo**. Es en esa posición donde se mejora la función renal, lo que implica menor hinchazón en los pies y tobillo, y donde se favorece el riego de la sangre a la placenta y la llegada de oxígeno y nutrientes al bebé.

Esta postura puede ser aún más recomendable si, además de la posición fetal, con caderas y rodillas colocadas en 90º de flexión, la embarazada extiende la pierna que le queda por debajo, para **conseguir que el abdomen le quede apoyado sobre la superficie del colchón**. De esta manera, la musculatura abdominal se relaja y se favorece la estabilización de la región lumbar con el consiguiente buen soporte del bebé.

En esta posición, existirá más movimiento fetal, ya que, al estar el abdomen relajado, el bebé tendrá más espacio para moverse. Esto es especialmente positivo y nada tiene que ver con que el bebé esté incomodo o necesite cambiar de postura. No obstante, en aquellos casos en los que exista mucho movimiento fetal y se llegue a dificultar el descanso de la madre, se recomienda a las embarazadas que, durante el día, tengan momentos de descanso en los que destensen el abdomen para que no sea solo durante la noche cuando éste se relaje. Se recomienda, así, realizar suaves y pequeños ejercicios en los que, colocando las manos sobre una superficie plana, la embarazada pueda dejarse caer hacia delante, relajando, así, su musculatura abdominal.

Por tanto, **ASOCAMA recomienda a las embarazadas dormir en postura fetal con el abdomen apoyado sobre la superficie del colchón**, para conseguir una perfecta alineación del cuerpo y un abdomen relajado por completo; dos de los aspectos clave para favorecer un mejor descanso. En caso de no acostumbrarse a esta forma de dormir, la embarazada podrá ayudarse con almohadas o cojines que le faciliten la postura.

Acerca de ASOCAMA

La Asociación Española de la Cama, **ASOCAMA**, es la asociación de fabricantes de equipos de descanso, nace en 1985 con el objetivo de velar por la calidad y contribuir a la mejora de la cultura del descanso. Esta cultura se basa en que pasamos casi un tercio de nuestra vida durmiendo y, por ello, debemos hacer de esta actividad un momento placentero y reparador. www.asocama.es

Para más información:
Gabinete de prensa de ASOCAMA
asocama@asocama.es