



Perché in gravidanza si urina spesso di notte

Può capitare che la **necessità di urinare** sia frequente in gravidanza.

Vi spieghiamo perché durante la gestazione il disagio di dover fare pipì in qualsiasi ora del giorno e della notte e ovunque vi troviate si fa impellente.

Questo è dovuto a diversi fattori: uno di questi è ovviamente l'utero che comincia a crescere premendo sulla vescica e aumentando così la frequenza con conseguente diminuzione della propria capacità vescicale e aumento della frequenza con cui si ha bisogno di urinare. Si tratta di un sintomo che accompagnerà le future mamme per tutta la durata della gravidanza, accentuandosi verso la fine del periodo di gestazione.

Un'altra **causa dell'aumento della frequenza urinaria in gravidanza**, è legata a fattori ormonali: l'organismo, infatti, durante la gestazione produce una quantità maggiore di progesterone, un ormone molto importante in questo periodo che, tra gli altri suoi effetti, ha anche quello di provocare un rilassamento della muscolatura pelvica e della vescica rendendo difficoltoso lo svuotamento con conseguente accumulo di urina e sensazione di aver bisogno di urinare.

Durante la gravidanza, inoltre, i reni devono filtrare una maggiore quantità di liquidi, producendo quindi più urina. Il bisogno di **urinare spesso in gravidanza** è comunque un disagio del tutto transitorio, che non si può (e non si deve) contrastare con i farmaci: solo nel caso in cui avvertisse dolore o bruciore durante la minzione è il caso di sottoporsi ad una visita.

Si potrebbe erroneamente pensare che bere meno può portare benefici, al contrario, una buona idratazione è importante per la mamma e per il bambino. Ci sono però alcuni piccoli accorgimenti per ridurre la frequenza delle **minzioni notturne in gravidanza**.

Un buon consiglio è quello di bere molto durante il giorno, ma di limitare l'assunzione di liquidi nelle ore serali, prima di andare a letto: questo consentirà di ridurre il numero di risvegli notturni per urinare. Per lo stesso motivo sarebbe meglio evitare di assumere bevande contenenti caffeina, come the e caffè, nel pomeriggio e prima di andare a letto.