

Widnau, im Februar 2011

Medienmitteilung

SAMINA: Das richtige Schlafsystem fördert die gesunde Erholung von werdenden Müttern.

Gut schlafen in der Schwangerschaft

Während einer Schwangerschaft haben Frauen oft Mühe, den Schlaf zu finden. Von Problemen beim Einschlafen über Beschwerden beim Drehen bis zu Rückenschmerzen – die Ursachen dafür können sehr vielfältig sein. Das flexible Schlafsystem von SAMINA schafft Erleichterung, indem es bequeme Schlafhaltungen ermöglicht und dazu noch für ein angenehmes Bettklima sorgt.

„Zu wenig Schlaf bekommen Schwangere nicht erst, wenn das Baby auf der Welt ist. Bereits während der Schwangerschaft fällt die nächtliche Erholung oft nicht leicht“, erklärt Schlafexperte und Buchautor Günther W. Amann-Jennson. Besonders während der letzten drei Monate einer Schwangerschaft nehmen der Tiefschlaf ab und die Tendenz zum nächtlichen Aufwachen gleichzeitig zu. Aufgrund des zunehmenden Bauchumfangs kann sich die Schwangere nicht mehr so leicht umdrehen oder ihre gewohnte Schlafhaltung einnehmen. Die Belastung insbesondere der Bandscheiben nimmt zu, weshalb nachts auftretende Rückenschmerzen häufig zu Schlafstörungen führen. Umso wichtiger ist es, dass die Schlafunterlage den anatomisch-orthopädischen Anforderungen insbesondere auch während einer Schwangerschaft entspricht.

Praktische Tipps um den Schlaf zu finden

Ein Patentrezept für erholsamen Schlaf am Ende der Schwangerschaft gibt es nicht. Einige Tipps können werdende Mütter aber unterstützen, trotz der körperlichen und seelischen Umstellung einen besseren Schlaf zu finden: Gerade für Schwangere ist das flexible und gewichtsunabhängig funktionierende Schlafsystem von SAMINA empfehlenswert. Es hilft den Auflagedruck, speziell auf die Hüften, auszugleichen. Drehbewegungen fallen leichter und die Wirbelsäule wird trotzdem gut unterstützt, auch in der oft bevorzugten Seiten- oder Rückenlage.

Für Frauen, die trotz fortgeschrittener Schwangerschaft weiterhin gerne in Bauchlage schlafen, eignen sich die ‚Bauchschläfer-Kissen‘, wie beispielsweise das ‚Phoenix‘ von SAMINA. Sie entlasten die Halswirbelsäule und erleichtern die Atmung. Entlastung bringen auch Spezialkissen wie etwa das Still- und Lagerungskissen. Dadurch wird die Seitenlage noch bequemer. Nicht zuletzt ist ein angenehmes Bettklima massgeblich für den gesunden Schlaf von Schwangeren. Dafür sorgen Matratzenauflagen und Duvets aus natürlicher, Feuchtigkeit und Wärme regulierender Schafschurwolle. Sie nimmt die Feuchtigkeit auf, speichert sie und gibt sie rasch wieder an die Raumluft ab, so dass immer für ein trocken-warmes Bettklima gesorgt ist.

Auf eine gesunde Schlafhygiene achten

Neben den genannten Vorkehrungen ist auch die so genannte Schlafhygiene wichtig. Das heisst: Stress so gut wie möglich vermeiden, sich ausreichend bewegen, während dem Tag genug Flüssigkeit zu sich nehmen, sich abwechslungsreich ernähren, leichte Abendmahlzeiten einnehmen und regelmässige Bettzeiten und Ruhepausen einhalten. Stressabbauend und

„entschleunigend“ wirken zudem ausgedehnte Spaziergänge oder Entspannungsübungen wie autogenes Training oder Meditation.

Die bewährten Hilfsmittel und Gewohnheiten, welche während der Schwangerschaft entspannend wirkten, sollten übrigens auch nach der Geburt beibehalten werden. Denn ist da Baby erst einmal da, werden die Mütter den verpassten Nachtschlaf auch öfters mal tagsüber nachholen müssen.



Das SAMINA Kissen Phoenix eignet sich für Frauen, die trotz fortgeschrittener Schwangerschaft gerne in Bauchlage schlafen.

Auskunftspersonen für Medien oder Koordination eines Interviews mit dem Schlafexperten Günther W. Amann-Jennson

Medienstelle SAMINA, Büro 10, Zürcherstrasse 119, 8406 Winterthur
Telefon 052 269 20 06, E-Mail info@buero10.ch, www.samina.ch

SAMINA

Vor mehr als 20 Jahren entwickelte der Schlafpsychologe und Gesundheitsexperte Günther W. Amann-Jennson ein Schlaf-Gesund-Konzept und startete mit der Unternehmensgründung die Erfolgsgeschichte der SAMINA Schlafsysteme. Inmitten herrlicher Natur werden am SAMINA Firmensitz in Frastanz die SAMINA Schlaf-Gesund-Produkte sorgfältig von Hand gefertigt.

Das SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept basiert auf den Erkenntnissen der modernen Schlafmedizin und erfüllt alle schlafmedizinischen, orthopädischen, bettklimatischen, bau- und elektrobiologischen, hygienischen und materialbedingten Anforderungen des gesunden Schlafs. Die bei einem SAMINA Schlafsystem zum Einsatz kommenden Rohstoffe sind ausnahmslos natürlich, unbehandelt und von ausgesuchter Qualität: massives, hochelastisches Eschenholz für die Lamellen des frei schwingenden Lamellenrostes; 100 % Naturkautschuk mit hoher Punktelastizität für die Matratzen; naturreine, atmungsaktive Baumwolle sowie 100 % organische, schadstofffreie Schafschurwolle für Auflagen, Decken und Kissen.

Die SAMINA Produktions- und Handels GmbH mit Sitz in Frastanz (A) beschäftigt 63 Mitarbeitende und vertreibt ihre Produkte weltweit in 15 Ländern. Allein in der Schweiz arbeitet SAMINA mit über 40 Franchise Partnern zusammen, die ihre Produkte verkaufen.