

نصائح للحامل للتغلب على اضطرابات النوم

من المعلوم ان فترة الحمل تحمل الكثير من التغيرات بالنسبة للمرأة، فتتغير عادات كثيرة وتظهر اضطرابات لأول مرة وكلها مرتبطة بالهرمونات.

ومن أهم التغيرات التي تواجهها الحامل التعب وإضطرابات في النوم، وفي ما يلي سنتعرف على أهم الاسباب التي تتعلق بهذا الأمر وطرق علاجها :

- تتعدد الاسباب التي تغير من نظام وتكتيك المرأة في النوم وهي لطالما إعتادت عليه قبل حملها، ومن هذه الاسباب نذكر:
- القلق، التوتر والاكتئاب خاصة في كل المرحلة التي تسبق الولادة والتحضيرات التي يجب ان تتم لإستقبال المولود الجديد.
- حدوث تغيرات في الهرمونات وما يرافقها من اضطرابات كالحاجة إلى التبول عدة مرات، ما يحرم الأم من النوم بشكل متواصل.
- شعور المرأة بالغثيان والحاجة الى التقيؤ خاصة في الثلث الاول من الحمل، حيث يمكن ان تواجه الحامل مشاكل في جهازها الهضمي وحساسية على الروائح، الى جانب شعورها الدائم بحرقه في المعدة ما يسبب لها قلقا عند النوم.
- كما ويمكن لآلام الظهر ان تسبب اضطرابات في النوم لان المرأة تعمل على ايجاد وضعية مناسبة لنومها تريحها.

أما النصائح التي يجب إتباعها :

- على الحامل ان تتجنب تناول المشروبات الغنية بالكافيين والمنبهات كالقهوة والشاي.
- تجنب النوم لساعات عدة في النهار، والإمتفاء بأخذ قيلولة لا تتعدى النصف ساعة لان نوم النهار يؤثر على نوعية النوم في الليل ويسبب القلق.
- التخلص من كل الأمور التي تسبب لك القلق، والتقليل من شرب السوائل التي تسبب لك النهوض لعدة مرات الى الحمام.
- الإلتزام بتناول وجبات خفيفة قبل النوم وخاصة الأطعمة الغنية بالبهارات والتوابل، حتى لا تصاب المرأة بحالة إرتجاع الطعام وبالتالي التقيؤ.

- هذا وننصحك عزيزتي، ان تمارسي الرياضة بشكل منتظم التي تساعد على تخليصك من التشنجات. كما ونوصيك بأخذ حمام دافئ قبل الخلود إلى الفراش.
- وأخيرا، ابتعدي كليا عن تناول الأدوية التي تساعد على النوم من دون استشارة طبيبك لأنها تؤدي الى حدوث مشاكل في الحمل.