

اسرار تساعد المرأة الحامل للنوم مريح

إن كنت متعبة، كل ما تريدينه هو الحصول على ليلة مريحة من النوم. ولكن، ما الذي يمنعك من فعل ذلك؟

هذه بعض الأسرار التي ستساعدك على النوم بشكل أفضل:

1. لا تتناولي الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل. حتى لو شعرت بالجوع، لا تتناولي شيئاً ولا تشربي على الأقل ساعتين قبل النوم. هناك احتمال أن تصابي بحرقة التي ستبقيك مستيقظة وغير مرتاحة طوال فترة الليل.

2. نامي على جنبك إن كنت تستطعين فعل ذلك لكي تقللي من كمية الضغط على الرحم. عندئذ ستتمكنين من التنفس بشكل أفضل. بالإضافة، النوم على جنبك يساعد في تخفيف آلام الظهر. هل كنت تعلمين أن النوم على جانبك الأيسر يساعد على زيادة كمية الدم والمواد المغذية التي تتدفق إلى طفلك؟!

3. ادعمي جسمك بوسادة ثابتة واستخدميها لدعم رأسك وجسمك. هذه الوضعية تساعد في تخفيف الضغط على رأيتك وسهولة التنفس. الوسائد الموضوعة بشكل استراتيجي تدعم المعدة و تسهل عملية النوم.

4. توقفي عن التحرك أثناء فترة النوم. إذا كنت لا تستطعين النوم، لا تستلقي في سريرك بائسة. انهضي وافعلي شيئاً لكي تشعرني بالملل. حاولي المشي حول المنزل أو طوّي الثياب المغسّلة. من بعد أن تهدئي، عودي إلى فراشك وحاولي أن تنامي.

5. اجعلي سريرك مريحاً. السرير المريح هو الحل. لأن عمود فقرتك سيشعر بالمزيد من الضغط عندما تكونين حامل، حضّري وسائد مختلفة الحجم وأعيدي ترتيبها لرفع جسمك أو التخفيف من آلام ظهرك.

6. خذي قيلولة قصيرة. إذا كان لديك وقت لقيلولة، خذيها، ولكن ليس لأكثر من ٣٠ دقيقة. إن تنامين لمدة أطول من ذلك، سيدخل جسمك مرحلة النوم العميق وسيصبح من الصعب جداً عليك أن تستيقظي. انها طريقة مثالية للتغلب على التعب.

7. اخفزي درجة الحرارة. عندما تكونين في فترة الحمل، ترتفع حرارة

جسمك. يمكنك أن تشعري بالحر طوال النهار، فإن كانت غرفتك خائفة، ستجدين صعوبة كبيرة في النوم. عليك أن تختبري لتعرفي أي حرارة هي المثالية والمريحة لك.