الجئي الى هذه الطرق لتنامي بشكل أفضل خلال الحمل!

الحمل مرحلة جميلة ولكن متعبة، خاصة عندما يصعب ايجاد الراحة في النوم ليلاً. ولكن هناك العديد من الطرق التي يمكنك ان تلجئي اليها لتنامي بشكل جيد أثناء الحمل. لذلك جلبنا اليك أهم النصائح التي ستسهّل حياتك تماماً. **تأكدي من ان تقومي بالتالي:**

تجنبي الوجبات الخفيفة خلال الساعات الأخيرة من المساء، وخاصة قبل ساعتين من النوم.

نامي على جانبك الأيسر للسماح للمزيد من الدم والمغذيات الوصول إلى طفلك.

رتبي سريرك بطريقة مريحة واستخدمي الوسائد الناعمة التي تدعم ظهرك وبطنك.

خذي قيلولة قصيرة خلال النهار.

اخفضي درجة الحرارة في غرفتك اذ ان درجة حرارة الجسم ترتفع أثناء الحمل.

ابقي الهواتف الذكية بعيدةً أذ ان لضوء الاصطناعي يعيق دورة نومك.