طرق لتحصل المرأة الحامل على نوم أفضل

إنك متعبة جدا، وكل ما تريديه هو ليلة مريحة من النوم. فما الذي يمنعك من ذلك؟ هنا أفضل أسرار النوم للنساء الحوامل:

أخفضي درجة الحرارة:

تزيد حرارة جسمك أثناء فترة الحمل. قد تشعري بالحار طوال الوقت، وإذا كانت غرفتك مغلقة للغاية، فقد تواجهي صعوبة في النوم. لذلك قومي باختبار مكيف الهواء للعثور على درجة الحرارة الأكثر راحة بالنسبة لك – ربما بضع درجات أقل مما كنت معتادة على تعيين المكيف.

ابقي السرير للنوم والجنس فقط:

لا تعملي على سريرك، مثل الرد على رسائل البريد الإلكتروني على الكمبيوتر المحمول الخاص بك أو دفع الفواتير. جسمك يحتاج إلى معرفة أن سريرك هو للراحة فقط، لذلك تحتاجي إلى تدريبه على التفكير بهذه الطريقة.

اطفئي الأنوار:

حافظي على غرفة هادئة ومظلمة. إذا كان لديك منبه مع ضوء ساطع أو أي إلكترونيات أخرى لديها مصادر الضوء (مثل الهاتف الذكي وشاشات الآي باد)، تأكدي من أن الضوء لا يواجهك. ضعي قطعة من القماش عليها أو ابعديها عنك. الضوء الاصطناعي يمكن أن يعكر النوم الطبيعي ويمنع إنتاج هرمون الميلاتونين، الذي يمكن أن يخرب دورة نومك. إبقي الستائر مغلقة، وإذا كان هناك الكثير من الضوء الساطع في الصباح، استثمري في بعض الستائر المعتمة.

نامي على جنبك:

يجب أن تنامي على الجانب الخاص بك إذا كان ذلك ممكنا، لأنه سوف يقلل من كمية الضغط على الرحم وسيساعدك على التنفس بشكل أفضل. بالإضافة إلى ذلك، فإن الوضعية ستساعد على تخفيف الضغط على الظهر. النوم على الجانب الأيسر من الجسم يمكن أن يساعد على زيادة كمية الدم والمواد المغذية التي تتدفق إلى الطفل.

لا تتناولي الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل:

نحن نعرف أن طفلك قد يكون جائع، ولكن لا تتناولي أي شيء، نحن نتحدث عن الطعام والشراب، أقل من ساعتين قبل النوم. هناك احتمال أن يسبب ذلك بارتجاع أو حرقة. هذا من شأنه أن يبقيك مستيقظة وغير مرتاحة.

للمزيد شاهد بالفيديو أهم أسرار النوم للنساء الحوامل…