

طرق للحصول على نوم هنيئ أثناء الحمل

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

انتقلي إلى جانبك:

ربما تعرفين أنه يجب أن تنامي على جانبك كلما كان ذلك ممكنا، لأن هذه الوضعية سوف تقلل من كمية الضغط على الرحم وتساعدك على التنفس بشكل أفضل. بالإضافة إلى ذلك، إن الوضعية تساعد على تخفيف آلام الظهر. وفقا للدراسات، النوم على الجانب الأيسر من جسمك يمكن أن يساعد في زيادة كمية الدم والمواد المغذية التي تتدفق إلى طفلك.

اتركي سريرك للنوم والجنس فقط:

لا تعلمي على سريرك ولا تردي على رسائل البريد الإلكتروني باستخدام الكمبيوتر. جسمك يحتاج إلى معرفة أن سريرك هو للراحة فقط، لذلك تحتاجين إلى تدريبه على التفكير بهذه الطريقة.

اطفئي الأنوار:

حافظي على غرفة نوم هادئة ومظلمة. إذا كان يحتوي المنبه على ضوء ساطع أو إن كان بقربك أي إلكترونيات أخرى تكون مصدر للضوء (مثل الهاتف الذكي وشاشات الآي باد)، تأكدي من أن الضوء لا يواجهك مباشرة. ضعي قطعة من القماش عليها أو غيري موقعها. الضوء الاصطناعي يمكن أن يزعج النوم الطبيعي ويمنع إنتاج هرمون الميلاتونين، الذي يمكن أن يخرّب دورة النوم الخاصة بك. إبقى الستائر مغلقة إذا كان هناك الكثير من الضوء الساطع في الصباح، واستثمري في بعض الستائر التعتيمة.

ادعمي جسمك:

احصلي على وسادة ثابتة واستخدميها لدعم رأسك والجزء العلوي من جسمك. هذه الوضعية ستسمح للجاذبية أن تضع أقل ضغط عليك لتساعدك على التنفس بسهولة أكثر. الوسائد الموضوعة استراتيجيا تساعد على دعم المعدة ويمكن أن تساعدك على النوم.

اجعلي سريرك مريحاً :

السريـر المريح هو مفتاح للنوم الهنيء. لأن العمود الفقري يشعر بالمزيد من الضغط، احصلي على وسائد في مختلف الأحجام وأعيدي ترتيبها لرفع جسمك أو للتخفيف من آلام ظهرك. قد تحتاجي إلى المزيد من الوسائد لتشعري بالراحة التامة. أيضاً، إذا كنت لا تحصلين على ما يكفي من الدعم في الفراش بسبب التهابات في عضلاتك، قد تحتاجي إلى إضافة وسادة فراش خاصة.