

# طرق للحصول على نوم هنيء أثناء الحمل

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

## انتقل إلى جانبك:

ربما تعرفين أنه يجب أن تناهي على جانبك كلما كان ذلك ممكناً، لأن هذه الوضعية سوف تقلل من كمية الضغط على الرحم وتساعدك على التنفس بشكل أفضل. بالإضافة إلى ذلك، إن الوضعية تساعده على تخفيف آلام الظهر. وفقاً 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 تعملي 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.

## اطفي 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. إبقي الستائر مغلقة إذا كان هناك الكثير من الضوء الساطع في الصباح، واستثمري في بعض الستائر التعتميمية.

## 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. الوسائل الموضوعة استرategياً تساعده على دعم المعدة ويمكن أن تساعدك على النوم.

## اجعلي سريرك مريحاً :

السرير المريح هو مفتاح للنوم الهنيء. لأن العمود الفقري يشعر بالمزيد من الضغط، احصل على وسائد في مختلف الأحجام وأعيدي ترتيبها لرفع جسمك أو للتخفيف من آلام ظهرك. قد تحتاجي إلى المزيد من الوسائد لتشعر 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.