

# ما هي وضعيات النوم المناسبة للمرأة الحامل؟

تعاني المرأة الحامل أثناء فترة حملها من مشاكل عدّة، وأسباب ذلك تعود إلى التغييرات الداخلية والخارجية التي تحصل لها.

هذا وتلاقي صعوبة كبيرة في النوم، وتصبح غير قادرة على النوم كما تشاء، وغير مرتاحة في طريقة نومها. لذلك وحرصاً منا على سلامة وراحة الأم والجنين، نقدّم إليك أفضل وضعيات النوم المناسبة للمرأة الحامل.

- النوم على الجانب الأيسر: إن إستلقاء المرأة على جانبها الأيسر خلال فترة الحمل يساعد على تحسين تدفق الدم ما بين شرايين جسمها من جهة، ومن جسمها إلى جنينها من جهة أخرى. ومن المفضل محاولة ثني إحدى الركبتين أو كليهما خلال النوم. ولا داعي للقلق في حال إستيقظت ووجدت نفسك في وضعية أخرى.
- إستخدام الوسائد: ضعي وسائد داعمة بين الركبتين عند ثنيهما، وأسفل بطنك وخلف ظهرك فذلك يساعدك على الشعور براحة أكبر خلال النوم.
- رفع الرأس: ضعي رأسك في مستوى أعلى من السرير، فذلك يجنبك الحرقة والشخير، أو يقلل مخاطر التعرض لهما.
- تجنب النوم على الظهر: هو من الوضعيات التي يجب التخلي عنها فترة الحمل، لأن كبر حجم الجنين يسبب ضغطاً على الظهر وعلى الوريد. كما أن النوم على الظهر أثناء الأشهر الأخيرة من الحمل يزيد من فرصة حدوث آلام الظهر، ويعرضك لإنخفاض ضغط الدم وبالتالي الشعور بالدوران.

هذا ومن المهم جداً عندما تستيقظين ان تأخذي وقتك في النهوض، وتجلسين دقيقة أو اثنتين قبل أن تغادري الفراش.