

10 نصائح للحامل لنوم أفضل

خلال فترة الحمل ، ليس من غير الشائع التعامل مع اضطرابات النوم . هذه هي عادة بسبب القلق والتوتر ، والتقلبات الهرمونية ، وعدم الراحة الجسدية . مع تقدم مراحل الحمل ، قد تجدين صعوبة في العثور على وضع مريح ، أو قد تضطري إلى النهوض عدة مرات خلال الليل لدخول الحمام.

لكن خذي قلبك! اقرئي نصائحنا للحصول على نوم ليلة أفضل وأكثر راحة ، والإسترخاء الضروري الذي يحتاجه جسمك وعقلك خلال هذا الوقت.

1. اشربي السوائل! اشربي الكثير من السوائل خلال النهار ، ولكن خفي هذه العملية قبل النوم لتقليل التبول المتكرر ليلاً .



2. مارسي بعض الحركة والنشاط . مارسي التمارين بانتظام للحصول على صحة أفضل ، وتحسين الدورة الدموية (وبالتالي تقليل تشنجات الساق الليلية) . تجنبي ممارسة الرياضة في وقت متأخر من اليوم - تمارين رياضية من الأدرينالين يمكن أن تبقيك مستيقظة في الليل.

3. خفي من التوتر والقلق . الإجهاد والقلق هما السبب الرئيسي في منع نوم ليلة جيدة. تذكر أن القلق لن يساعدك ، ولكن التحدث عن مشاكلك سوف. ابحثي عن صديق أو محترف يمكنه الاستماع والمساعدة إذا كانت هناك مشكلات في حياتك تسبب لك القلق أو الشعور بالضيق.

4. اصنعي روتين خاص بك . إذا قمت بتأسيس روتين مسائي متنسق ومريح ، فستمكنني من الاسترخاء والانغماس للنوم بسهولة أكبر . مع اقتراب موعد النوم ، جربي بعض الطقوس المهدئة مثل شرب كوب من الشاي الخالي من الكافيين أو الحليب الساخن ، أو قراءة فصل من الكتاب اللطيف ، أو أخذ دش دافئ ، أو الحصول على تدليك الكتف ، أو تصفيف شعرك بلطف.

5. اتخذي وضعية . بعد 20 أسبوعًا ، نامي على جانبك الأيسر للسماح بتدفق الدم الأفضل إلى الجنين والرحم والكليتين . تجنبي الاستلقاء على ظهرك.

6. عالجي مشكلة الحرقة . لمنع حرقة المعدة ، لا تتكئي لمدة ساعة أو ساعتين بعد تناول الوجبة . إذا كان حرقة المعدة مشكلة ، فإن النوم برأسك مرتفع على الوسائد . أيضا ، تجنب الأطعمة الحارة ، المقلية ، أو الحمضية (مثل منتجات

الطماطم) ، لأنها قد تفاقم الأعراض.
7. خذي قيلولة خلال النهار . إذا كنت لا تحصلين على قسط كافٍ من الراحة في الليل ، خذي قيلولة خلال اليوم للمساعدة على تقليل التعب . اعثري على بقعة هادئة ومريحة واحصلي على قسط من النوم ، حتى ولو لفترة قصيرة ، أي لمدة نصف ساعة .



8. عززي قوة وصحة جسمك. استخدمي وسادة خاصة للحمل أو وسادة عادية لدعم جسمك . لمزيد من الراحة ، حاول النوم على جانبك مع وسادة واحدة أسفل الركبة وأخرى تحت بطنك.

9. انتبهي الى نظامك الغذائي . ابتعدي تمامًا عن استهلاك الكافيين والمنبهات لمنع الأرق . إذا كان الغثيان مشكلة بالنسبة لك ، فحاول تناول وجبات خفيفة متكررة (مثل البسكويت) طوال اليوم . يساعد الحفاظ على معدتك بشكل لطيف في تخفيف حدة الغثيان . اتبعي نظام غذائي متوازن ، ليس هذا فقط مهم لصحتك ولطفلك ، ولكن الحصول على المواد الغذائية الضرورية سيساعدك على الشعور بالرضا - الأمر الذي سيساعدك على النوم بشكل أفضل.

10. احصلي على المساعدة . راجعي طبيبك للحصول على المشورة إذا استمر الأرق. الآن أكثر من أي وقت مضى ، من المهم أن تحصلي على الراحة!