

detkityumen.ru

Причины нарушений сна у беременных

У множества женщин бессонница начинается уже в первом триместре беременности, некоторые врачи даже склонны считать нарушения сна одним из признаков наступления беременности. Во втором триместре сон обычно нормализуется, но вот в последние три месяца перед родами бессонница оказывается одним из частых и серьезных осложнений течения беременности. Врачи, рассуждая о природе сна, обычно говорят, что бессонница – не болезнь, а симптом, внешнее проявление каких-то процессов, протекающих в нашем организме во время беременности. К бессоннице уже на самых ранних сроках способны привести гормональные изменения в организме женщины: так, например, во время беременности повышается уровень прогестерона и ряда других гормонов. Мобилизуя силы на вынашивание беременности, они вместе с тем приводят организм в состояние “боевой готовности” и иногда попросту не дают расслабиться. С ростом срока беременности поводов для бессонницы становится все больше. Причины нарушений сна у беременных могут быть физиологическими и психологическими.

Как бороться с бессонницей Начинать борьбу за спокойный ночной сон нужно... с самого утра! Ведь продолжительность и качество нашего сна во многом определяются правильным режимом и нашим поведением в течение дня .

Постарайтесь придерживаться следующих рекомендаций:

Избегайте перенапряжения. Накопившая за день усталость не всегда приводит к крепкому сну, иногда оказывается, что после тяжелого дня вы просто не в силах расслабиться. Старайтесь не слишком часто заходить в спальню в течение дня. Вид постели, напоминающей о ночных мучениях, может усилить ваш страх перед бессонницей, и вечером вам будет еще труднее заснуть. Если днем вы привыкли какое-то время спать, попробуйте на несколько дней отказаться от этой привычки или хотя бы сократить время дневного сна – может быть, ночной сон восстановится.

Вечером, часа за два до сна, начинайте подготовку к тому, чтобы предстоящая ночь оказалась спокойной и мирной. Специалисты говорят о гигиене сна, включающей в себя ряд мероприятий:

Не ешьте тяжелой пищи незадолго до сна: на сытый желудок вы будете ворочаться до самого утра.

Не назначайте на вечер дел, требующих физических и интеллектуальных усилий. Старайтесь меньше пить вечером (следя за тем, чтобы общее дневное потребление жидкости составляло 6-8 стаканов), это поможет вам справиться с такой причиной бессонницы, как необходимость частого опорожнения мочевого пузыря.

Перед тем как отправиться в постель, выпейте чашку теплого молока (если вам не нравится вкус молока, можно добавить корицу, немного меда или сахара) или чая из трав (в этом случае часто рекомендуют ромашку, обладающую расслабляющим эффектом). А вот от обычного тонизирующего чая (не говоря уж о кофе!) нужно отказаться. Можно съесть перед сном небольшой бутерброд с вареной индейкой (мясо этой птицы богато триптофаном, которого можно назвать мягким природным снотворным).

Но вот завершен ежевечерний ритуал приготовления ко сну, и вы уже в постели. Что же делать ночью, чтобы к вам слетел вожделенный сон?

Прежде всего – старайтесь не нервничать, не думать о том, что не сможете заснуть, это лишь ухудшит положение.

В спальне должно быть прохладно (однако необходимо избегать переохлаждения ног – можно спать в носках). Если нет возможности спать с открытой форточкой, нужно хорошо проветрить помещение перед сном.

Беременной женщине для сна потребуется множество подушек (не меньше 3) самой разной формы и размера. Хорошо, если вам удастся приобрести специальную подушку для беременных – она имеет клиновидную форму и специально предназначена для того, чтобы подкладывать ее под живот. После родов вы сможете использовать ее во время кормления.

Сделайте дыхательную гимнастику, которой учат на курсах подготовки к родам; упражнения на релаксацию. Когда почувствуете приближение сна, старайтесь дышать медленно и глубоко.

Не исключено, что вам поможет ароматерапия. Капелька лавандового масла может оказаться полезной не только в ванне, но и в постели.

И, конечно, нельзя обойти молчанием достаточно болезненный для беременных женщин вопрос о снотворных. Снотворные, как многие прочие лекарственные препараты, во время беременности лучше, конечно, не применять. Решение об использовании снотворного беременной может принять только врач!

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category133/236/