

راهکارهایی برای راحت خوابیدن در دوران بارداری

خواب طولانی در سه ماهه اول بارداری امری طبیعی است زیرا در این دوران بدن احساس خستگی بیشتر دارد ، تا زمانی که به شی جدیدی که در حال رشد است عادت کند. در این زمان جفت شکل می گیرد و بدن خون بیشتری تولید می کند و قلب با سرعت بیشتری عمل پمپ را انجام می دهد. اما در ماه های بعدی خوابیدن و فرم خواب دچار ایراد می شود و خانم باردار نمی تواند خواب کافی و بدون وقفه ای در شب داشته باشد.

مهم ترین دلیل نداشتن خواب کافی در این دوران افزایش اندازه جنین می باشد که وضعیت و فرم مادر را برای خوابیدن دچار مشکل می کند. برای مثال اگر فرد عادت به خوابیدن به پشت یا شکم داشته ، مدت ها زمان لازم دارد تا به وضعیت جدید و خوابیدن به پهلو عادت کند. علاوه جابه جا شدن و تغییر وضعیت در بستر نیز سخت تر می شود.

بسیاری از زنان باردار مدعی هستند که خواب آنها واضح تر و پویاتر از قبل می شود و حتی دچار کابوس نیز می شوند. شاید استرس های این دوران کیفیت خواب را اینگونه تحت تاثیر قرار می دهد. نگرانی بابت سلامت جنین، کیفیت زایمان و توانایی مادر شدن و .. ذهن را به گونه ای درگیر می کند که خواب را از مادر ساقط خواهد کرد.

• بهترین وضعیت خواب در حاملگی

از همان ابتدای بارداری به خود عادت دهید که به پهلو دراز بکشید. خوابیدن به پهلو با زانوان خمیده ، بهترین و راحت ترین وضعیت خواب در این دوران می باشد. این وضعیت حتی کار قلب را نیز آسان تر می کند زیرا فشار جنین را از روی بزرگ سیاهرگ برداشته و خون اندام ها راحت تر به قلب بر می گردد.

بعضی از پزشکان معتقدند که زنان باردار باید به پهلو چپ بخوابند. زیرا کبد در طرف راست بدن قرار دارد و خوابیدن به پهلو چپ ، فشار ناشی از رحم را از روی این ارگان بزرگ برمی دارد. خوابیدن به پهلو چپ جریان خون را به قلب ارتقا می بخشد و خون بیشتری به جنین، رحم و کلیه ها راه می یابد و فشار از کمر برداشته می شود. اما راجع به چرخش خود در هنگام خواب نباید نگران بود.

تغییر وضعیت در شب امری اجتناب ناپذیر و کنترل نشده است. اغلب در سه ماهه سوم بارداری خوابیدن به پشت اصلا امکان پذیر نخواهد شد زیرا حالت راحتی نیست. اما اگر به پشت بخوابید فشار ناشی از جنین به بزرگ سیاهرگ اعمال شده و با ایجاد ناراحتی از خواب بیدار می شوید. اگر علی رغم این مسئله باز هم ممکن است به پشت دراز بکشید از پزشک خود راجع به تغییر دادن این وضعیت سوال کنید. شاید استفاده از بالش به شما کمک کند که وضعیت خواب را اصلاح نموده و خواب بهتری را تجربه کنید.

با توجه به تغییر کیفیت خواب در دوران بارداری زن باردار مجاز به استفاده از داروهای غیر تجویزی و یا گیاهان دارویی برای بهبود کیفیت خواب در این دوران نیستید. ولی رعایت موارد زیر می تواند در کاهش بی خوابی کمک کند

- ۱- حذف نوشیدنی های کافئین دار نظیر قهوه و چای از رژیم غذایی و محدود کردن مصرف به ابتدای صبح و یا ابتدای بعد از ظهر
- ۲- اجتناب از نوشیدن مایعات فراوان و خوردن غذای سنگین قبل از رفتن به بستر
- ۳- رعایت برنامه زمانی منظم برای رفتن به بستر و بیدار شدن از خواب
- ۴- اجتناب از فعالیت بدنی سنگین قبل از رفتن به بستر، در عوض به مدت ۱۵ دقیقه دوش آب گرم و یا نوشیدن شیر و عسل قبل از خواب .
- ۵- اگر دچار گرفتگی ساق پا میشوید ، پای خود را به دیوار فشار دهید .مصرف کلسیم کافی نیز میتواند به رفع گرفتگی کمک کند.

• **برای کاهش مشکلات خواب که به علل مختلف مثل سو هاضمه ،سوزش سر دل، فشار رحم و ..ایجاد می شود به نکات زیر توجه کنید:**

- یک دوش آب گرم قبل از خواب بگیرید
- قبل از خواب شیر گرم و یامخلوط آب گرم با آب لیموی تازه بنوشید
- نور و صدای اضافی را حذف کنید
- طی ۲ ساعت قبل از خواب غذای سنگین نخورید
- ورزشهایی مثل نفس کشیدن عمیق را تجربه کنید
- به پهلوی چپ خوابیده و از بالشهای متعدد در قسمتهای حساس بدن استفاده کنید
- از ماساژ قسمتهای مختلف بدن بهره ببرید
- از خوردن محصولات کافئین دار خوداری کنید
- کتابهای دوست داشتنی خود را بخوانید
- اصلا از داروی خواب استفاده نکنید.

• **عواملی که باعث کم خوابی می شوند**

- گرفتگی و درد عضلات در خواب شب
- افزایش ضربان قلب و تنفس کوتاه و سریع
- افزایش دفع ادرار
- جنین بسیار فعال در رحم که به مثانه و سایر نقاط حساس مادر محکم لگد می زند
- سختی تکان خوردن و جابجا شدن در رختخواب به دلیل بزرگی شکم مادر
- احساس درد در قسمت پشت بدن بخصوص کمر
- دیدن خواب بیشتر از حد معمول
- دیدن خواب های آشفته
- عصبی و نگران بودن مادر در مورد نحوه زایمان

- نگرانی مادر در مورد سلامتی نوزاد خود

• مشکل های جسمی که در دوران بارداری، خواب را مختل می کنند نیز عبارت هستند از:

۱- نیاز مکرر به ادرار کردن:

کلیه ها در دوران بارداری برای تصفیه حجم خون اضافی (۳۰ تا ۵۰ درصد افزایش نسبت به پیش از بارداری) شدیدتر کار می کنند و این فرآیند، تصفیه ادرار بیشتری ایجاد می کند. همچنین جنین در حال رشد است و رحم بزرگ تر می شود و در نتیجه فشار بیشتری از بیرون روی مثانه وارد می شود. این تغییرها باعث می شود که مجبور شوید در روز و شب بیشتر به توالت بروید.

۲- افزایش سرعت ضربان قلب:

ضربان قلب شما حین بارداری افزایش می یابد و از آن جایی که بیشتر خون شما به سمت رحم می رود، قلب شما باید سخت تر کار کند تا خون را به بقیه بدن برساند.

۳- تنگی نفس:

در ابتدا، تنفس شما ممکن است تحت تاثیر افزایش هورمون های بارداری قرار گیرد، که باعث می شوند تنفس عمیق تر شود. این وضعیت ممکن است این احساس را در شما ایجاد کند که برای تنفس هوا دارید تلاش بیشتری می کنید. در ادامه بارداری با بزرگ شدن رحم که فضای بیشتری در لگن و شکم را به خود اختصاص می دهد و بر دیافراگم (پرده ای عضلانی میان ریه ها و اندام های شکم) فشار می آورد، ممکن است احساس کنید تنفس برای تان مشکل تر شده است.

۴- گرفتگی عضله های ساق پا و کمردرد:

درد در ساق پا و کمر تا حدی ناشی از وزن اضافی جنین و رحم است. بدن شما در طول بارداری، هورمونی به نام ریلکسین تولید می کند که شما را آماده زایمان می کند. یکی از آثار این هورمون آن است که رباط ها را در سراسر بدن شل تر می کند و به این ترتیب، پایداری بدن شما کاهش می یابد و آسیب پذیری بیشتری نسبت به صدمه ها، مخصوصاً در کمرتان پیدا می کنید.

۵- سوزش سردل و یبوست:

بسیاری از زنان باردار دچار سوزش سر دل می شوند که ناشی از بازگشت محتویات معده به درون مری است. فعالیت همه دستگاه گوارش در طول بارداری کند می شود، غذا مدت بیشتری در معده و روده باقی می ماند. هم سوزش سردل و هم یبوست ممکن است در ادامه بارداری بدتر شود، زیرا بزرگ تر شدن رحم بر معده و روده بزرگ فشار می آورد.

استرس هم ممکن است خواب را مختل کند. ممکن است در مورد سلامت جنین تان هم نگران باشید و در مورد توانایی تان به عنوان والد اضطراب داشته باشید و این شما را در طول یک شب بیدار نگه دارد. عوامل بسیاری چه جسمی و چه عاطفی ممکن است در دوران بارداری خواب شما را به هم بزند. اما داشتن خواب کافی در این دوران اهمیت دارد.

• عمل به این توصیه‌ها به برطرف کردن بیخوابی شما در دوران بارداری کمک می‌کند:

یک وضعیت راحت و - شاید جدید- برای خوابیدن بیابید. پیش از رفتن به بستر با ماساژ یا حمام گرم به خود آرامش بدهید. هوای اتاق خود را خنک و مطبوع نگهدارید، و برای آرامش موسیقی یا صداهای طبیعی پخش کنید. قبل از خواب از تکنیک‌های آرامش‌بخشی عضلانی (relaxation) استفاده کنید. هر روز مقداری ورزش کنید. در مورد مقدار ورزشی که برای شما مجاز است، با دکترتان مشورت کنید. اگر در به خواب رفتن دچار اشکال هستید، از تختخواب بیرون بیایید و غذای مختصری بخورید یا کتاب بخوانید، سپس هنگامی که خواب‌آلود شدید، دوباره به بستر برگردید.

• چگونه می‌توانم خواب راحتی داشته باشم؟

سعی می‌کنم به ترتیب راه‌های مقابله با هر یک از مشکلات بالا را برایتان بازگو کنم.

* اگر در خواب، دچار گرفتگی عضلات شدید، پاهای خود را محکم به دیوار فشار دهید یا اینکه روی آن پای خود که دچار گرفتگی عضلات شده، بایستید. انجام این کارها باعث کاهش درد عضلات پا می‌شود. کمبود کلسیم، گرفتگی عضلات را بدتر می‌کند. بنابراین بایستی با مصرف منابع غنی از کلسیم، از کمبود آن در بدن جلوگیری کنید.

* نبض تند و تنفس کوتاه و سریع به دلیل افزایش حجم خون مادر است. اگر دچار کم‌خونی باشید، قلب برای رساندن اکسیژن کافی به خون بیشتر کار می‌کند، بنابراین وضعیت بدتر می‌شود. با پزشک خود در مورد مصرف مکمل آهن مشورت کنید، زیرا مصرف مکمل آهن ممکن است تا حدودی این مشکل را بهبود بخشد.

* بهترین حالت خوابیدن در موقع بارداری این است که به پهلو دراز بکشید و زانوهایی خود را خم کنید. در این وضعیت، قلب راحت‌تر کار می‌کند، زیرا سنگینی بچه به سیاهرگ‌هایی که خون را به قلب برمی‌گردانند، فشاری وارد نمی‌کند. همچنین دراز کشیدن به پهلو باعث کاهش درد پشت و کمر می‌شود.

اگر خوابتان نمی‌برد خود را به انجام کاری مشغول کنید. کتاب بخوانید، موسیقی گوش دهید، بافتنی ببافید، خیاطی کنید، با اینترنت خود را مشغول کنید، نامه

بنویسید، تلویزیون مشاهده کنید، دوش بگیرید، بعضی کارهای سبک خانه را انجام دهید یا آرایش کنید.

* اگر هنگام استراحت کردن دچار درد کمر می شوید، از بالش های بزرگ استفاده کنید تا احساس راحتی بیشتری کنید. مثلاً یک بالش را زیر شکم، یکی را بین پاهایتان، یک بالش سفت را در پشت بدن و بالشی بزرگ را زیر سرتان قرار دهید. * با بزرگ شدن تدریجی جنین، به مثانه مادر فشار بیشتری وارد می شود. بنابراین دفع ادرار حتی هنگام خواب شبانه نیز افزایش می یابد. برای کاهش دفع ادرار به شما مادر گرامی توصیه می کنیم:

- هنگام عصر و شب، آب و مایعات زیادی ننوشید .

- موقع خواب نوشیدنی های حاوی کافئین مثل چای ، قهوه ، نوشابه های سیاه را مصرف نکنید، زیرا کافئین با تاثیر بر کلیه ها دفع ادرار را افزایش می دهد و نیز اعصاب را تحریک می کنند.

- به جای خوابیدن به پشت، به پهلو بخوابید.

- اگر موقع دفع ادرار، احساس سوزش و درد کردید، ممکن است به عفونت مثانه مبتلا باشید، بنابراین با مراجعه به پزشک یک آزمایش ادرار بدهید.

* با بزرگ شدن شکم، چرخیدن و جابجا شدن در رختخواب بسیار مشکل می شود. اگر این موضوع واقعاً شما را اذیت می کند، می توانید از صفحه گردان استفاده کنید. این صفحه دو لایه است و دو کناره کاملاً صاف و صیقلی دارد که به دلیل کاهش اصطکاک جابجایی شما آنان می سازد (البته ممکن است چنین وسیله ای در ایران وجد نداشته شد).

* دیدن خواب های آشفته به وضعیت روحی مادر آسیب می رساند. بسیاری از زنان در هنگام بارداری، بیشتر از سایر مواقع کابوس می بینند.

بارداری موقعیتی متفاوت با سایر مواقع است و باعث ایجاد موضوعات بیشتری برای ضمیر ناخود آگاه فرد می شود. اگر خانم باردار در چنین حالتی، خواب های خود را برای کسی تعریف کند، کمتر تحت تاثیر آن قرار می گیرد و کمتر خواهد ترسید.

* اگر از درد زایمان می ترسید، بهتر است با پزشک خود یا یک ماما در مورد نحوه زایمان مشورت کنید تا آنها با تشریح مراحل آن و ارائه ورزشی مناسب برای زایمان راحت تر، از نگرانی شما بکاهند.

بیشتر خانم ها قبل از زایمان، خیلی نگران سلامتی خود و فرزندشان هستند، ولی بعد فارغ شدن متوجه خواهند شد که این نگرانی بی مورد بوده و نوزادشان کاملاً سالم و طبیعی است.

خواب طولانی در سه ماهه اول بارداری امری طبیعی است زیرا در این دوران بدن احساس خستگی بیشتر دارد ، تا زمانی که به شی جدیدی که در حال رشد است عادت کند. در این زمان جفت شکل می گیرد و بدن خون بیشتری تولید می کند و قلب با سرعت بیشتری عمل پمپ را انجام می دهد. اما در ماه های بعدی خوابیدن و فرم خواب دچار ایراد می شود و خانم باردار نمی تواند خواب کافی و بدون وقفه ای در شب داشته باشد.

مهم ترین دلیل نداشتن خواب کافی در این دوران افزایش اندازه جنین می باشد که وضعیت و فرم مادر را برای خوابیدن دچار مشکل می کند. برای مثال اگر فرد عادت به خوابیدن به پشت یا شکم داشته ، مدت‌ها زمان لازم دارد تا به وضعیت جدید و خوابیدن به پهلو عادت کند. بعلاوه جابه جا شدن و تغییر وضعیت در بستر نیز سخت تر می شود.

بسیاری از زنان باردار مدعی هستند که خواب آنها واضح تر و پویاتر از قبل می شود و حتی دچار کابوس نیز می شوند. شاید استرس های این دوران کیفیت خواب را اینگونه تحت تاثیر قرار می دهد. نگرانی بابت سلامت جنین، کیفیت زایمان و توانایی مادر شدن و .. ذهن را به گونه ای درگیر می کند که خواب را از مادر ساقط خواهد کرد.

منبع: radiosalamat.ir