

النوم أثناء شهور الحمل

يونيو 2, 2022

قدر النوم الذي تحصلين عليه أثناء الحمل لا يؤثر عليك وعلى طفلك فحسب ، بل يؤثر أيضاً على المخاض والولادة.



النوم الحامل أثناء الثلث الأول من الحمل

لماذا النوم مهم أثناء الحمل؟

- قدر النوم الذي تحصلين عليه أثناء الحمل لا يؤثر عليك وعلى طفلك فحسب ، بل يؤثر أيضاً

على المخاض والولادة.¹

- تم ربط قلة نوم الحامل بمجموعة متنوعة من مشاكل الحمل ، بما في ذلك تسمم الحمل (حالة خطيرة تؤثر على ضغط الدم والكلى).¹

- ايضاً احتمالية الولادة المبكرة بسبب هذه الحالة . حان الوقت الآن لجعل النوم أولوية .¹

لماذا لا أستطيع النوم أثناء الحمل؟

- من المعتاد أثناء الحمل الشعور بالتعب أو حتى الإرهاق ، خاصة في أول ١٢ أسبوعاً.²
- يمكن للتقلبات الهرمونية أن تجعلك تشعرين بالإرهاق والغثيان والعاطفة الزائدة خلال هذا الوقت. الحل الوحيد هو أن تأخذي قسطاً من الراحة قدر الإمكان.²
- خصصي وقتاً خلال اليوم للجلوس مع رفع قدميك وقبول أي عروض مساعدة من الزملاء والعائلة.²
- من السهل أن تشعرين بالإحباط عندما تكونين متعبة ومرهقة. ابذلي جهداً للحفاظ على صحتك الجسدية من خلال اتباع نظام غذائي متوازن والحصول على قسط وافر من الراحة والنوم.²

كم من الوقت أحتاج من النوم وأنا حامل؟

- لا ينبغي أبدا اعتبار نوم الحامل رفاهية . إنه أمر هام جدا و لا بد منه ، خاصة إذا كنت حاملاً¹.
- وفقاً للمعاهد الوطنية للصحة ، تحتاج المرأة الحامل إلى بضع ساعات إضافية من النوم كل ليلة أو يجب أن تكمل النوم الليلي بعدد من القيلولة خلال اليوم اذا لم تتمكن من النوم الكاف ليلاً¹.
- مع تقدم الحمل، يصبح الحصول على ٨ إلى ١٠ ساعات من النوم كل ليلة أكثر صعوبة للعديد من النساء الحوامل¹.

كيف يمكنني النوم براحة أكبر أثناء الحمل؟³

- "نوم الحامل على الجنب" هو الوضع المثالي للنوم لك ولطفلك أثناء الحمل لأنه يتيح أفضل سريان للدورة الدموية. كما أنه يضع أقل قدر من الضغط على الأعضاء الداخلية والأوردة.
- لتخفيف الضغط عن ظهرك ، اجعلي رجليك وركبتيك مثنيتين وضعي وسادة بين ساقيك.
- إذا كنت تعانيين من آلام الظهر ، ففكري في النوم على جانبك ووضعي وسادة تحت بطنك.
- إذا كنت تواجهين صعوبة في النوم بسبب حرقة المعدة ، ففكري في دعم الجزء العلوي من جسمك بالوسائد.

ما هي أوضاع النوم التي يجب أن أتجنبها أثناء الحمل؟³

النوم على ظهرك:

- يمكن أن يسبب آلام الظهر ، ومشاكل في الجهاز التنفسي ، ومشاكل في الجهاز الهضمي ، والبواسير ، وانخفاض ضغط الدم ، وانخفاض الدورة الدموية لقلبك وطفلك. حيث تستند بطنك المتزايد في النمو على أمعائك وأوردة الدم الرئيسية ، مما يسبب ذلك.
- مع زيادة الوزن ، قد تصابين بانقطاع التنفس النومي.

النوم على معدتك:

- مع تقدم الحمل ، يصبح ثدياك أكثر حساسية وينمو بطنك ، وكلاهما يجعل النوم على معدتك غير مريح.
- وسادة على شكل كعكة (مع فتحة في المنتصف) تجعل النوم على بطنك أكثر راحة.

المزيد من النصائح للحصول على نوم أفضل أثناء الحمل³

يجب تناول الكافيين باعتدال.

- بعد الثالثة مساءً ، تجنبي شرب القهوة أو الشاي المحتوي على الكافيين.

تأكيد من شرب الكثير من الماء.

- اشربي الكثير من الماء طوال اليوم ، ولكن توقفي قبل ساعات قليلة من النوم لتجنب الاضطرار إلى النهوض والذهاب إلى الحمام.

□□ دقيقة من التمرين

- تُحسِّن التمارين الرياضية من جودة النوم ، لكن لا يفضل أن تفعل ذلك في غضون أربع ساعات من الذهاب إلى الفراش.

الأنشطة التي تبعث على الاسترخاء.

- استرخي بحمّام دافئ أو مساج للقدم أو الكتفين.

غرفة النوم سلمية.

- سيكون من الأسهل أن تنامين وأن تبقى نائمة إذا كانت غرفة نومك مظلمة وهادئة وباردة في الليل.

المراجع:

1. American Academy of Family Physicians. Sleep and Pregnancy. Last Updated: May 13, 2020. Available at: <https://familydoctor.org/getting-enough-sleep-pregnancy/>. Last accessed at: 28/01/2022
2. Tiredness and sleep problems. Page last reviewed: 1 February 2021. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/related-conditions/common-symptoms/tiredness/>. Last accessed at: 28/01/2022
3. American Pregnancy Association. Best Sleeping Positions During Pregnancy. Available at: <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/sleeping-positions-while-pregnant/>. Last accessed at: 28/01/2022