

كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل  
مقالة

# 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 أثناء شهور الحمل الثالث الأول من الحمل

لماذا النوم يصعب أثناء الحمل؟

«قدرة النوم لا تخصص على أثناء الحمل 6 أشهر عليك وعلى طفلك بحسب، بل يؤثر أيضا على الجنين والولادة.»

«تم ربط قلة النوم بزيادة مخاطر الإصابة بمشاكل الحمل، بما في ذلك اكتئاب الحمل (حالة خطيرة تؤثر على ضغط الدم والقلب).»

«أيضا احتمالية الولادة المبكرة بسبب هذه الحالة، خاصة في الثلث الأول من الحمل.»

لماذا لا أستطيع النوم أثناء الحمل؟

«من المعتاد أثناء الحمل الشعور بالتعب أو حتى الإرهاق خاصة في أول 3 أشهر.»



«يمكن للتعب الحاد في الحمل أن ينعكس على نوم الجنين والجنين والمخاض والمعاينة الزائدة خلال هذا الوقت الحرجة، مما قد يؤدي أيضا إلى مشاكل من الولادة قدر الجنين.»

«خصص وقتا خلال اليوم للتحسين مع رفع قدميك وتناول أي عويض مساهمة من الزئبق والمغنيسيوم.»

«من السهل أن نشعر بالإنجاب عندما تكونين متعبة ومرهقة، لذلك يجب أن نلاحظ على صحتك الشخصية من خلال اتباع نظام غذائي صحي والحصول على قسط وفير من الراحة والنوم.»

كم من الوقت أحتاج من النوم وأنا حامل؟

«لا ينبغي أبدا اعتبار النوم كافية، إنه أمر مهم جدا وأدوية، خاصة إذا كنت حاملا.»

«وقتا للتأكد الوضعية المناسبة، فخلع المرأة الحامل في بعض ساعات إضافية من النوم كل ليلة أو يومين من الحمل الثاني بعد من الولادة وكل اليوم إذا لم تتمكن من النوم أكثر من 3 ساعات.»



«مع تقدم الحمل، يصبح الحصول على 8 إلى 10 ساعات من النوم كل ليلة أكثر صعوبة للحد من التمارين.»

كيف يمكنني النوم براحة أكبر أثناء الحمل؟

«النوم على الجانب هو الوضع الأفضل للنوم، كما يمكنك أثناء الحمل أن ينعكس الحمل من النوم الأمامية، كما أنه يمنع آكل قدر من الضغط على العمود الفقري والوركين.»



«التكيف، تجنب عن طريق الجاهز، يمكنك وضعك على عاتقك ووضع وسادة بين ساقيك.»

«إذا كنت تعاني من آلام الظهر، ففكر في النوم على جانبك ووضع وسادة تحت بطنك.»

«إذا كنت تشعرين بصعوبة في النوم بسبب حرقة المعدة، ففكر في عدم الأكل العجول من عشاء بالأمس.»

ما هي أوضاع النوم التي يجب أن تجنبها أثناء الحمل؟

**النوم على الظهر**  
«يمكن أن يسبب آلام الظهر، ومشاكل في الجهاز التنفسي، ومشاكل في الجهاز الهضمي، والدوار، وانخفاض ضغط الدم، وانخفاض الدورة الدموية للقلب، وهناك حيث يستند بطنك المبرهنة في النوم على اسناتك وأوردة الدم الرئيسية، مما يسبب ذلك.»  
«مع زيادة الوزن، قد تصبحين بالضغط التنفسي النومي.»

**النوم على معدتك**  
«مع تقدم الحمل، يصبح لديك أكثر صعوبة وتمتد بطنك، وكما يجعل النوم على معدتك غير مريح.»  
«وسادة على شكل حذوة إرفع فتحة في المنتصف تجعل النوم على بطنك أكثر راحة.»

المراد من التمارين للحصول على نوم أفضل أثناء الحمل؟



**يجب تناول العناصر باعتدال.**  
«بعد الأكل، تناول - تجنب شرب القهوة أو الشاي الحاد على الحاملين.»



**تأجيل من شرب الكحول من الماء.**  
«تجنب الكحول من الماء، تناول اليوم، ولكن تأجيل قبل ساعات قليلة من النوم لتجنب اضطراب في النوم، وتأجيل إلى الحمام.»



**30 دقيقة من التمدد.**  
«تحسن التمدد الوضعية من جودة النوم، لكن لا تجعله أكثر من 30 دقيقة في غضون 3 ساعات من الذهاب إلى الفراش.»



**الأنشطة التي يجب تجنبها.**  
«استخدمي حمام دافئ أو مساج للقدم أو الحاملين.»

**عرق النوم سلبية.**  
«تجنب عرق النوم، تأكد من أن تكونين باردة في الليل، كما يجب تجنب المشروبات الساخنة والقهوة في الليل.»

## المراجع

1. American Academy of Family Physicians. Sleep and Pregnancy. <https://www.aafp.org/afp/2017/0501/p1000.html>.  
2. National Sleep Foundation. Sleep and Pregnancy. <https://www.sleepfoundation.org/healthy-sleeping-habits/sleep-and-pregnancy>.  
3. American Pregnancy Association. Best Sleeping Position During Pregnancy. Available at: <https://www.americanpregnancy.org/healthy-sleeping-habits/best-sleeping-position-during-pregnancy/>.  
4. American Pregnancy Association. Best Sleeping Position During Pregnancy. Available at: <https://www.americanpregnancy.org/healthy-sleeping-habits/best-sleeping-position-during-pregnancy/>.  
5. American Pregnancy Association. Best Sleeping Position During Pregnancy. Available at: <https://www.americanpregnancy.org/healthy-sleeping-habits/best-sleeping-position-during-pregnancy/>.

# 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.<sup>1</sup>

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

- أيضاً احتمالية الولادة المبكرة بسبب هذه الحالة . حان الوقت الآن لجعل النوم أولوية .<sup>1</sup>

## لماذا لا أستطيع النوم أثناء الحمل؟

- من المعتاد أثناء الحمل الشعور بالتعب أو حتى الإرهاق ، خاصة في أول ١٢ أسبوعاً.<sup>2</sup>
- يمكن للتقلبات الهرمونية أن تجعلك تشعرين بالإرهاق والغثيان والعاطفة الزائدة خلال هذا الوقت. الحل الوحيد هو أن تأخذي قسطاً من الراحة قدر الإمكان.<sup>2</sup>
- خصصي وقتاً خلال اليوم للجلوس مع رفع قدميك وقبول أي عروض مساعدة من الزملاء والعائلة.<sup>2</sup>
- 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.<sup>2</sup>

## كم من الوقت أحتاج من النوم وأنا حامل؟

- لا ينبغي أبداً اعتبار نوم الحامل رفاهية . إنه أمر هام جداً و لا بد منه ، خاصة إذا كنت حاملاً.<sup>1</sup>
- 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 ليلاً .<sup>1</sup>
- مع تقدم الحمل، يصبح الحصول على ٨ إلى ١٠ ساعات من النوم كل ليلة أكثر صعوبة للعديد من النساء الحوامل.<sup>1</sup>

## كيف يمكنني النوم براحة أكبر أثناء الحمل؟<sup>3</sup>

- "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 ووضع 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؟<sup>3</sup>

#### النوم على ظهرك:

- يمكن أن يسبب آلام الظهر ، ومشاكل في الجهاز التنفسي ، ومشاكل في الجهاز الهضمي ، واليواسير ، 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 الحمل<sup>3</sup>

#### يجب تناول الكافيين باعتدال.

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

#### تأكدي 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

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

#### الأنشطة التي تبعث على الاسترخاء.

- استرخي بحمام دافئ أو مساج للقدم أو الكتفين.

#### غرفة النوم سلمية.

- سيكون من الأسهل أن تنامي 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