



النوم أثناء شهور الحمل

Listen

Sleeping while Pregnant

كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل

مقالة

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

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 تعانين 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؟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 ثديك 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.

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

