

# النوم أثناء شهور الحمل

يونيو 2, 2022

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

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 والكلى).<sup>1</sup>

• أيضا 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 12 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>

• خصسي وقتاً خلال اليوم للجلوس مع رفع قدميك وقبول أي عروض مساعدة من الزملاء والعائلة.<sup>2</sup>

• من السهل أن تشعررين بالإحباط عندما تكونين متعبة ومرهقة. ابذلي جهداً لحفظ 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 أبدا اعتبار نوم الحامل رفاهية . إنه أمر هام جدا و لا بد منه ، خاصة إذا كنت حاملاً.<sup>1</sup>
- وفقاً للمعاهد الوطنية للصحة ، تحتاج المرأة الحامل إلى بعض ساعات إضافية من النوم كل ليلة أو يجب أن تكمل النوم الليلي بعدد من القليلة خلال اليوم اذا لم تتمكن من النوم الكاف ليلا .<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 الجانب" هو الوضع المثالي للنوم لك ولطفلك أثناء الحمل لأنه يتتيح أفضل سريان الدورة الدموية. كما أنه يضع أقل قدر من الضغط على الأعضاء الداخلية والأوردة.
- لخفيف الضغط عن ظهرك ، اجعل رجليك وركبتيك مثنيتين وضعفي 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 بالوسائل.

## 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 ، 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 الحمل<sup>3</sup>

يجب تناول الكافيين باعتدال.

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

تأكد 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 التمارين

- 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 تنامين وأن تبقى نائمة إذا كانت غرفة نومك مظلمة وهادئة وباردة في الليل.

#### المراجع:

American Academy of Family Physicians. Sleep and Pregnancy. Last Updated: .1  
May 13, 2020. Available at:

<https://familydoctor.org/getting-enough-sleep-pregnancy/>. Last accessed at:  
28/01/2022

Tiredness and sleep problems. Page last reviewed: 1 February 2021. Available .2  
at:

<https://www.nhs.uk/pregnancy/related-conditions/common-symptoms/tiredness/>.  
Last accessed at: 28/01/2022

American Pregnancy Association. Best Sleeping Positions During Pregnancy. .3  
Available at:

<https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/sleeping-positions-while-pregnant/>. Last accessed at: 28/01/2022