كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل
شرط

النوم أثناء شهورالحمل

JUN 2, 2022

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

النوم أثناء شهورالحمل 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 المدى والولادة**.[1]
- تم ربط قلة النوم بمجموعة متنوعة من مشاكل الحمل، بما في ذلك تسمم الحمل (**حالة خطيرة تؤثر على ضغط الدم والكلى**).[1]
- أيضا 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 اسبوعا.[1]



- يمكن للتقلبات الهرمونية أن تجعلك تشعرين **بالإرهاق والعصبية والعاطفة الزائدة. خلال هذا الوقت** الحل الوحيد هو أن تأخذي قسطا من الراحة قدر الإمكان.[1]
- خصصي وقتا خلال اليوم **للجلوس مع رفع قدميك وقيول أي عروض مساعدة** من الزملاء والعائلة.[1]
- من السهل أن تشعرين بالإحباط عندما تكونين متعبة ومرهقة. **ابذلي جهدا 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 النوم رفاهية. **إنه أمر هام جدا** ولا بد منه، خاصة إذا كنت حاملا.[1]
- وفقا 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 إذا لم تتمكن من النوم لفترة أطول.[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]

- **"النوم على الجنب"** هو الوضع المثالي للنوم لك ولطفلك أثناء الحمل لأنه ينتج أفضل سريان للدورة الدموية، كما أنه يضع أقل قدر من الضغط على الأعضاء الداخلية والأوردة.
- لتخفيف الضغط عن ظهرك، **ادهني رجليك وركبتيك مثنيتين وضعي وسادة بين ساقيك**.



- **إذا كنت تعانيين من آلام الظهر**، ففكري في النوم على جانبك ووضع وسادة تحت بطنك.
- إذا كنت تواجين 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، والخفاض ضغط الدم، والخفاض الدورة الدموية لقلبك وطفلك**. حيث تستند بطنك المتزايدة 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 وبنمو 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[2]



يجب تناول الكافيين باعتدال.
- بعد الثالثة مساء، 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.



٣٠ 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 تنامين وأن تبقي 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. NHS, 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-nutrition/sleeping-positions-while-pregnant/, Last accessed at: 28/01/2022.

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.[1]

- تم ربط قلة **نوم الحامل** بمجموعة متنوعة من مشاكل الحمل ، بما في ذلك تسمم الحمل (حالة خطيرة تؤثر على ضغط الدم والكلى).[1]
- ايضا احتمالية الولادة المبكرة بسبب هذه الحالة . حان الوقت الآن لجعل النوم أولوية .[1]

لماذا لا أستطيع النوم اثناء الحمل؟

- من المعتاد أثناء الحمل الشعور بالتعب أو حتى الإرهاق ، خاصة في أول ١٢ أسبوعًا.[2]
- يمكن للتقلبات الهرمونية أن تجعلك تشعرين بالإرهاق والغثيان والعاطفة الزائدة خلال هذا الوقت. الحل الوحيد هو أن تأخذي قسطًا من الراحة قدر الإمكان.[2]
- خصصي وقتًا خلال اليوم للجلوس مع رفع قدميك وقبول أي عروض مساعدة من الزملاء والعائلة.[2]
- من السهل أن تشعرين بالإحباط عندما تكونين متعبة ومرهقة. ابذلي جهدًا 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 حاملاً.[1]
- وفقًا 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 ليلا .[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 تعانيين من آلام الظهر ، ففكري في النوم على جانبك ووضع وسادة تحت بطنك.
- إذا كنت تواجين 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 المتزايده 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 [3]

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

- تُحسِّن 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 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