

چگونه در دوران بارداری خواب راحتی داشته باشیم؟



در بارداری مجموعه ای از مشکلات ممکن است خواب را مختل کند؛ از جمله تهوع، سوزش سردل، گرفتگی عضلات ساق پا و خرخر کردن. البته برخی از این عوارض اجتناب‌ناپذیر است، ولی ممکن است به علت عادت‌های خوابی که یک زن از قبل از بارداری دارد این مشکلات تشدید شوند.

خواب طولانی در سه ماهه اول بارداری امری طبیعی است، زیرا در این دوران بدن احساس خستگی بیشتری دارد. در این زمان جفت شکل می‌گیرد، بدن خون بیشتری تولید می‌کند و قلب با سرعت بیشتری عمل پمپ را انجام می‌دهد. اما در ماه‌های بعدی خوابیدن و فرم خواب دچار ایراد می‌شود و خانم باردار نمی‌تواند خواب کافی و بدون وقفه ای در شب داشته باشد.

مهم‌ترین دلیل نداشتن خواب کافی در سه ماهه دوم و سوم افزایش اندازه جنین می‌باشد، که وضعیت و فرم مادر را برای خوابیدن دچار مشکل می‌کند. برای مثال اگر فرد عادت به خوابیدن به پشت یا شکم داشته است، مدت‌ها زمان لازم دارد تا به وضعیت جدید و خوابیدن به پهلو عادت کند، به علاوه جابه‌جا شدن و تغییر وضعیت در بستر نیز سخت‌تر می‌گردد.

بسیاری از زنان باردار مدعی هستند که خواب آنها واضح‌تر و پویاتر از قبل می‌شود و حتی دچار کابوس نیز می‌شوند. شاید استرس‌های این دوران کیفیت خواب را این‌گونه تحت تاثیر قرار می‌دهد. نگرانی بابت سلامت جنین، کیفیت زایمان و توانایی مادر شدن و .. ذهن را به گونه ای درگیر می‌کند که خواب را از مادر ساقط خواهد کرد.

بهترین وضعیت خواب در حاملگی

از همان ابتدای بارداری به خود عادت دهید که به پهلو دراز بکشید. خوابیدن به پهلو با زانوان خمیده، بهترین و راحت‌ترین وضعیت خواب در این دوران می‌باشد. این وضعیت حتی کار قلب را نیز آسان‌تر می‌کند، زیرا فشار جنین را از روی بزرگ سیاهرگ برداشته و خون اندام‌ها راحت‌تر به قلب بر می‌گردد. پزشکان معتقدند که زنان باردار باید به پهلو چپ بخوابند. زیرا کبد در طرف راست بدن قرار دارد و خوابیدن به پهلو چپ، فشار ناشی از رحم را از روی این ارگان بزرگ برمی‌دارد.

خوابیدن به پهلو چپ جریان خون را به قلب ارتقا می‌بخشد، خون بیشتری به جنین، رحم و کلیه‌ها راه می‌یابد و فشار از کمر برداشته می‌شود. نگران نباشید که ممکن است حین خواب بغلتید و روی پشت تان قرار بگیرید. غلتیدن در خواب بخشی طبیعی از خوابیدن است که تحت کنترل شما نیست. به هر حال به احتمال زیاد، در سه ماهه سوم بارداری غلتیدن در خواب و روی پشت قرار گرفتن متوقف می‌شود، زیرا بسیار ناراحت‌کننده است. اگر به پشت بخوابید، فشار ناشی از جنین به بزرگ سیاهرگ اعمال شده و با ایجاد ناراحتی از خواب بیدار می‌شوید.

با توجه به تغییر کیفیت خواب در دوران بارداری زلن باردار مجاز به استفاده از داروهای غیر تجویزی و یا گیاهان دارویی برای بهبود کیفیت خواب در این دوران نیستید.

آشنایی با مشکلات جسمی که در دوران بارداری، خواب را مختل می کنند:

- نیاز مکرر به ادرار کردن
کلیه ها در دوران بارداری برای تصفیه حجم خون اضافی (۳۰ تا ۵۰ درصد افزایش نسبت به پیش از بارداری) شدیدتر کار می کنند و این فرآیند، تصفیه ادرار بیشتری ایجاد می کند. همچنین جنین در حال رشد است و رحم بزرگ تر می شود و در نتیجه فشار بیشتری روی مثانه وارد می شود. این تغییرها باعث می شود که مجبور شوید در روز و شب بیشتر به توالت بروید.
- افزایش سرعت ضربان قلب
ضربان قلب حین بارداری افزایش می یابد و از آن جایی که بیشتر خون به سمت رحم می رود، قلب باید سخت تر کار کند تا خون را به بقیه بدن برساند.
- تنگی نفس
در ابتدا، تنفس ممکن است تحت تاثیر افزایش هورمون های بارداری قرار گیرد، که باعث می شوند تنفس عمیق تر شود. این وضعیت ممکن است این احساس را در زن حامله به وجود آورد که برای تنفس هوا، باید تلاش بیشتری کند.
در ادامه بارداری نیز با بزرگ شدن رحم - که فضای بیشتری در لگن و شکم را به خود اختصاص می دهد- بر دیافراگم (پده ای عضلانی میان ریه ها و اندام های شکم) فشار وارد شده، مادر باردار احساس می کند تنفسش مشکل تر شده است.
- گرفتگی عضلات ساق پا و کمردرد
درد در ساق پا و کمر تا حدی ناشی از وزن اضافی جنین و رحم است. بدن در طول بارداری، هورمونی به نام ریلکسین تولید می کند که آمادگی برای زایمان را باعث می شود.
یکی از آثار این هورمون آن است که رباط ها را در سراسر بدن شل تر می کند و به این ترتیب، پایداری بدن کاهش می یابد و آسیب پذیری بیشتری نسبت به صدمه ها، مخصوصا در کمر ایجاد می شود.
- سوزش سردل و یبوست
بسیاری از زنان باردار دچار سوزش سردل می شوند که ناشی از بازگشت محتویات معده به درون مری است. فعالیت همه دستگاه گوارش در طول بارداری کند می شود، غذا مدت بیشتری در معده و روده باقی می ماند. هم سوزش سردل و هم یبوست ممکن است در ادامه بارداری بدتر شود، زیرا بزرگ تر شدن رحم ب معده و روده بزرگ فشار می آورد.
- استرس
این عامل هم ممکن است خواب را مختل کند. ممکن است در مورد سلامت جنین هم نگران باشید و در مورد توانایی تان به عنوان والد اضطراب داشته باشید و این شما را در طول یک شب بیدار نگه می دارد.
- کاهش جریان خون در شرایین مغزی
در بارداری کاهش جریان خون مغز باعث دشواری در به خواب رفتن، بیدار شدن مکرر، کاهش ساعات خواب شبانه و کاهش کارایی خواب (از هفته ۱۲ تا ۲ ماه بعد از زایمان) می شود.

چند ساعت خواب برای زنان باردار مفید است و توصیه می شود؟

به دلیل اینکه میزان خواب در زنان باردار به افزایش احساس آرامش در آنها کمک می کند بین ۷ تا ۸ ساعت خواب در شب و یک استراحت ۱ تا ۲ ساعته در نیمروز برای این افراد طبیعی و مفید است.

برای کاهش مشکلات خواب که به علل مختلف مثل سوهاضمه، سوزش سر دل، فشار رحم و... ایجاد می شود، توجه به نکات زیر ضروری است:

۱. نوشیدنی های کافئین دار نظیر قهوه و چای از رژیم غذایی حذف و مصرف آنها را به ابتدای صبح و یا ابتدای بعد از ظهر محدود کنید.
۲. از نوشیدن مایعات فراوان و خوردن غذای سنگین قبل از رفتن به بستر اجتناب کنید.
۳. برنامه زمانی منظم برای رفتن به بستر و بیدار شدن از خواب داشته باشید.
۴. از فعالیت بدنی سنگین قبل از رفتن به بستر اجتناب کنید.
۵. قبل از خواب دوش آب گرم بگیرید.
۶. قبل از خواب شیر گرم و یا مخلوط آب گرم با آب لیموی تازه بنوشید.
۷. نور و صدای اضافی را حذف کنید.
۸. ورزشهایی مثل نفس کشیدن عمیق را تجربه کنید.
۹. به پهلوی چپ خوابیده و از بالشهای متعدد در قسمتهای حساس بدن استفاده کنید.
۱۰. از ماساژ قسمتهای مختلف بدن بهره ببرید.
۱۱. کتابهای دوست داشتنی خود را بخوانید.
۱۲. اگر دچار گرفتگی ساق پا می شوید، پای خود را به دیوار فشار دهید. (مصرف کلسیم کافی نیز می تواند به رفع گرفتگی کمک کند).
۱۳. اصلا از داروی خواب استفاده نکنید.

در دوران بارداری چگونه بهتر بخوابیم؟

بهترین حالت خوابیدن برای مادر باردار خوابیدن به پهلو چپ می باشد.

خیلی پیش می آید که بیدار می شوید و می بینید به پشت خوابیدید؛ وحشت نکنید، اتفاقی برای فرزندتان نمی افتد.

می توانید برای راحتی بیشتر، یک بالش بین پا هایتان قرار دهید. اگر عادت دارید به پشت بخوابید، در سه ماهه اول ایرادی ندارد؛ اما در سه ماهه دوم که رحم بزرگ تر می شود، بهتر است وضعیت تان را تغییر دهید. وقتی به پشت می خوابید وزن افزایش یافته رحمتان، به رگ اصلی که خون را از پاها به قلب می رساند، فشار وارد می کند. خوابیدن به پشت برای مدت زمانی طولانی ممکن است در جریان خون دخالت کرده و مانع رسیدن مواد غذایی به جفت و کودک در حال رشدتان شود.

خطر این وضعیت به ویژه در صورت داشتن فشار خون بالا، بیشتر می شود و بر میزان اکسیژن و مواد غذایی دریافتی کودک تاثیر می گذارد. اگر چنین شرایطی دارید، توصیه می شود به پهلو بخوابید. اگر به پهلو خوابیده اید، اما موقع بیدار شدن می بینید که به پشت هستید، نگران نشوید. این مساله بارها اتفاق می افتد و نمی تواند تاثیر بدی بر کودک تان داشته باشد. سعی کنید عادت کنید که به پهلو یا در حالت نشسته بخوابید. اگر لازم بود یک بالش بین پاهایتان، زیر ران یا پشت کمرتان قرار دهید تا راحت تر بخوابید.

تهیه کننده: زینت ساربان کارشناس برنامه باروری سالم و میانسالان شهرستان بوئین زهرا

منابع:

کتاب ویلیامز ۲۰۱۰

www.salamat.ir

www.Salamat news.com

