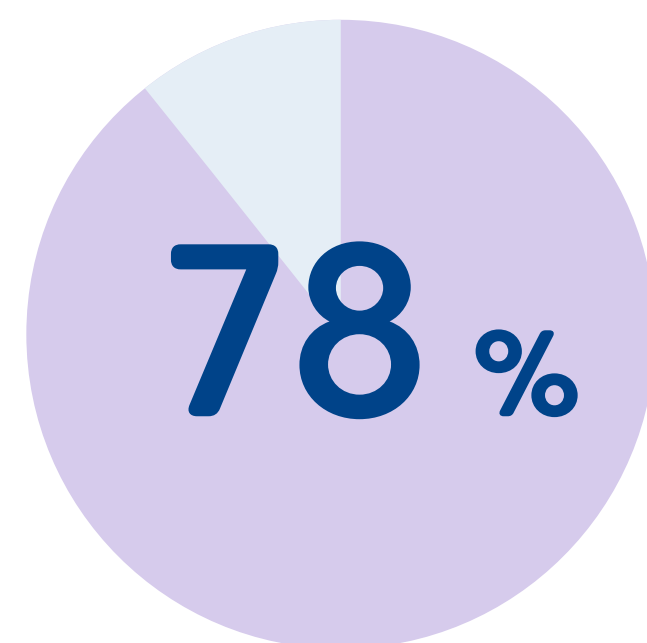
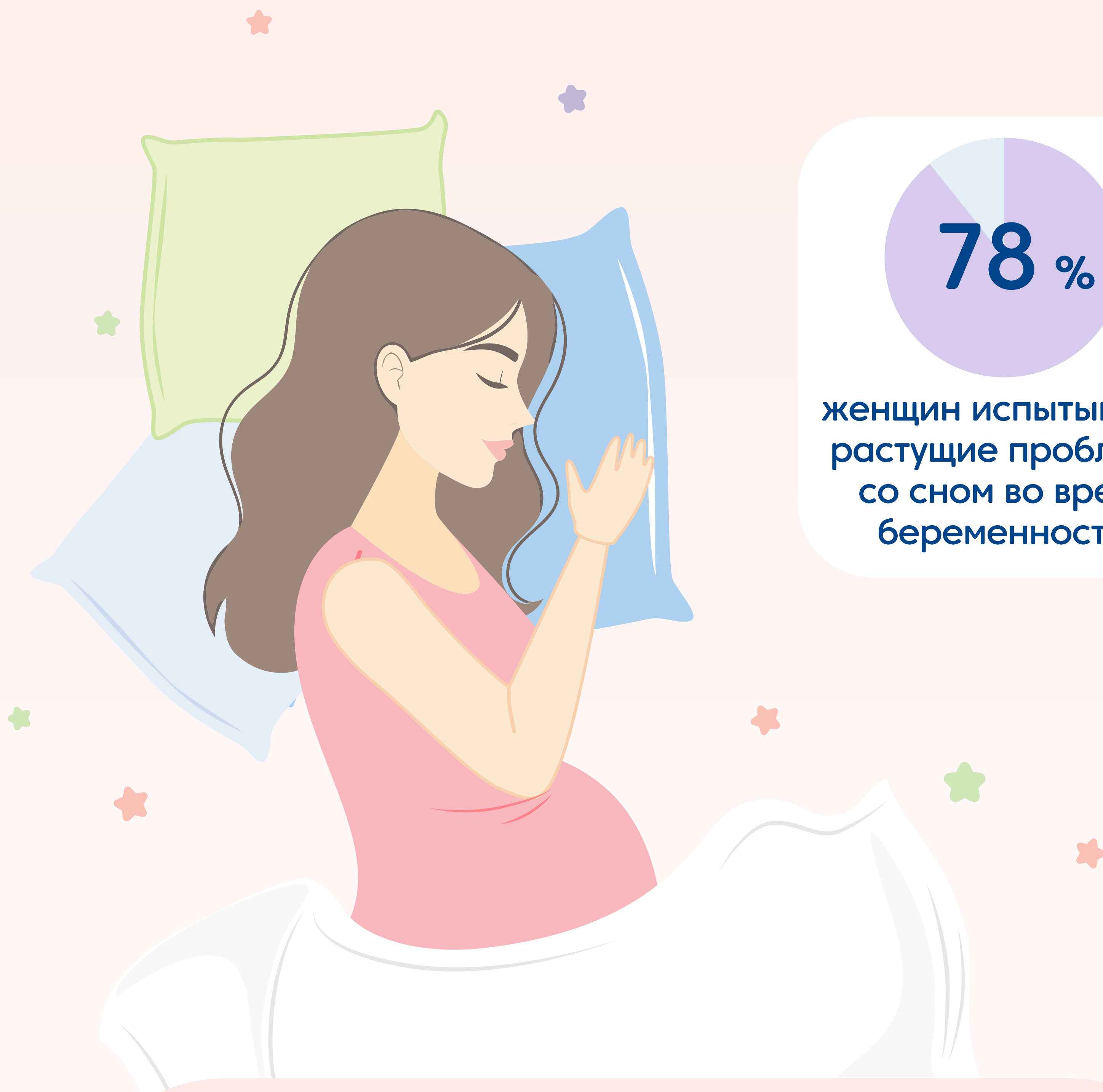


Сон беременной

Бережно относимся к себе



женщин испытывают
растущие проблемы
со сном во время
беременности

Сон во время беременности меняется: появляются неудобства и трудности с засыпанием. Качественный отдых важен для самочувствия мамы и развития малыша.

В памятке — простые рекомендации, которые помогут сделать сон более комфортным.

Почему сон во время беременности так важен?

Во сне восполняются силы, улучшается общее самочувствие и поддерживается гормональный баланс. **Полноценный отдых — важная часть заботы о себе и здоровье будущего ребенка.**

Интересные факты

- Женщины с нарушением сна на 20 % больше подвержены риску кесарева сечения и затяжных родов
- Доказано, что качественный и полноценный сон на протяжении всей беременности снижает риск осложнений при родах
- К концу беременности, в третьем триместре, 97 % женщин просыпаются ночью



Внимание!

Всем будущим мамам требуется контроль артериального давления. Регулярное отслеживание показателей помогает заметить отклонения, включая признаки преэклампсии, и при необходимости обратиться к врачу

Причины плохого сна

1 триместр • 1—3 месяцы

- Крайняя усталость в течение всего дня, которая копится и приводит к плохому сну вечером
- Повышенная чувствительность груди и всего тела в целом из-за повышенной выработки гормона прогестерона
- Еще чаще приходится посещать туалетную комнату, так как ребенок оказывает все большее давление на внутренние органы
- Утренняя тошнота — несмотря на название, может возникать в любое время суток из-за гормональных изменений в организме
- Эмоциональная нестабильность — тревожность и гипервосприимчивость



2 триместр • 4—6 месяцы

- От 30 до 50 % беременных переносят гастроэзофагеальную рефлюксную болезнь (ГЭРБ). Данное состояние проявляется изжогой и тяжестью в верхней части живота и, как правило, обостряется в ночной период
- Заложенность носа также обычно проявляется в острой форме в ночное время
- Яркие сны и кошмары часто появляются ночью в этом триместре



3 триместр • 7—9 месяцы

- До 15 % женщин испытывают синдром беспокойных ног (СБН) — непроизвольное желание двигать ногами, чтобы уменьшить неприятные тянущие ощущения
- Потребность в мочеиспускании может увеличиваться по мере роста малыша
- Нагрузка на спину, плечи и бедра, поскольку ребенок набирает вес
- Частые боли в области таза: гормоны начинают готовить организм к родам



Другие причины

- 80 % женщин испытывают боли в спине из-за возрастающей нагрузки во время беременности
- Нехватка воздуха, так как давление на диафрагму и легкие повышено
- Учащенное сердцебиение: организм перекачивает гораздо больше крови
- У 30 % беременных женщин возникает сопение или храп во время сна



Польза дневного сна

Небольшой отдых в течение дня позволяет легче переносить нагрузку. Особенно при усталости, тяжести в ногах или отеках.

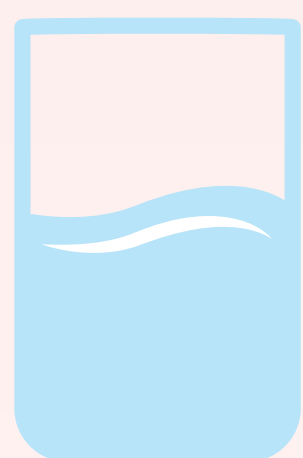


Для большего комфорта рекомендуется использовать специальную подушку для беременных. Размещаем ее между коленями — это помогает расслабиться и удобнее устроиться во время отдыха.



Ж. А. Сойкина
гинеколог, репродуктолог,
врач высшей категории

Подсказки для крепкого сна



Следим за суточным объемом выпиваемой жидкости. Опорожняем мочевой пузырь перед сном

.....



Делаем дыхательные упражнения медитации, чтобы помочь телу и мозгу расслабиться и подготовиться ко сну

.....



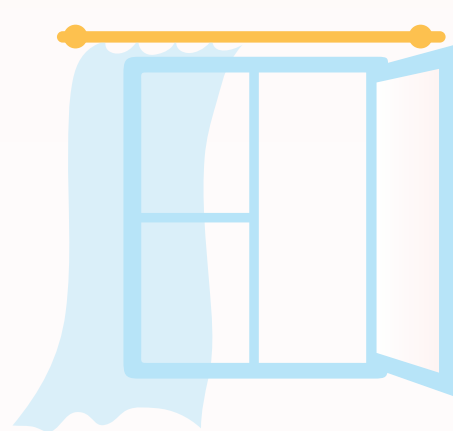
Принимаем теплую расслабляющую ванну 1—2 раза в неделю. Температура воды 37—38 °C, не более 20 минут

.....



Просим партнера сделать массаж

.....



Проветриваем помещение перед сном

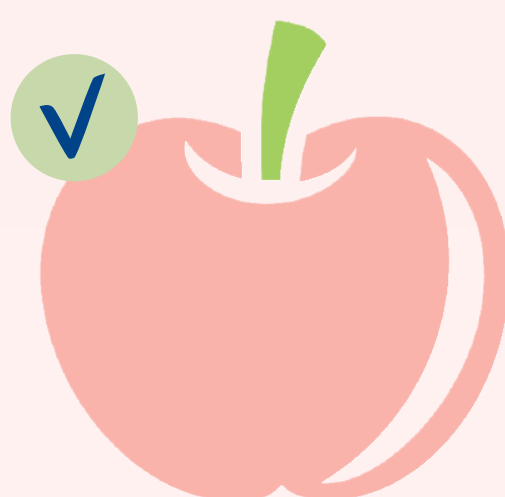
.....



Поддерживаем в комнате комфортную температуру для сна: от 17 до 23 °C



Избегаем кофеина и сахара



Устраиваем себе легкий перекус на ночь

Внимание!

Не принимайте никаких лекарств для улучшения сна!

В том числе медикаментов, отпускаемых без рецепта, и растительных добавок. Они не рекомендованы беременным. Не принимайте лекарства без консультации с вашим лечащим врачом!

Полезный перекус
для будущей мамы

ПОДРОБНЕЕ →



Еще больше экспертных материалов о беременности

ПОДРОБНЕЕ



МАМАКО® — бережное детское
питание на козьем молоке
с рождения до 3 лет

Детские смеси



Комфорт пищеварения



Развитие мозга и зрения



Поддержка иммунитета



На основе цельного
козьего молока



Адаптированные детские молочные смеси
сертифицированы «Халяль»*

ПРОИЗВЕДЕНО В ИСПАНИИ



Без пальмового масла и его производных

Полезный прикорм

МАМАКО® — все самое лучшее и ценное для роста
и развития малыша. Разнообразие, которое дарит ребенку
радость новых открытий и повышает интерес к еде.

13

вкусных
и полезных каш

2

нежно-сливочных
овощных супа

6

фруктовых пюре
с козым творожком



* Сертификат № ИН-400/1.6/О/3 (Испания)

Грудное молоко является лучшим питанием для младенцев. ВОЗ рекомендует
исключительно грудное вскармливание в течение первых 6 месяцев жизни ребенка
и продолжение грудного вскармливания после введения прикорма до возраста
2 лет. Перед вводом новых продуктов в рацион малыша необходимо проконсульти-
роваться со специалистом. Для питания детей 0+, 4+, 5+, 6+, 8+, 12+ мес.
Товар сертифицирован.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8-800-234-35-65
(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)

ПОДРОБНЕЕ О ПОЛЬЗЕ МАМАКО®
www.mamako.ru