

Бессонница во второй половине беременности считается обычным делом, как в первой – сонливость и постоянное желание полежать.

Гормональная перестройка первых месяцев, когда количество прогестерона в крови растет, убаюкивает женщину в буквальном смысле слова, что создает проблемы на работе, потому что сосредоточиться очень трудно. Женщина готова спать, уронив голову на руки, но поскольку это невозможно, зачастую она существует словно в легком трансе, грезя наяву. До нее не сразу может прийти, что обращаются именно к ней, и смысл сказанного тоже добирается до мозга с опозданием.

Возвращаясь домой, она хочет только одного – упасть и лежать, и напоминание об ужине способно вызвать настоящие слезы. Проблем с засыпанием обычно не возникает ни днем (если такая возможность есть), ни вечером.

Перед декретом, когда женщина еще вынуждена работать, может начаться бессонница – особенно под утро, когда, встав в туалет, женщина не может снова заснуть. Толкающийся ребенок тоже не способствует засыпанию. Приближение звонка будильника нервнрует, и срабатывает будильник, как кажется, буквально в ту же минуту, когда будущая мама наконец заснула.

Даже учитывая завтрак наспех и выигранные пять минут для сна, приходится вставать невыспавшейся и целый день пребывать в неважном настроении, зная, что ночью ждет то же самое.

Да и выйдя в декретный отпуск, когда можно уже не торопиться на работу и по утрам не вставать по будильнику (особенно если муж согласен поглощать завтрак в одиночестве или вообще завтракать в кафе), особенно не выспишься: добавляются трудности с засыпанием. Большой живот не дает улечься так, как хочется, спать на спине не рекомендуется, да и не каждая способна заснуть в таком положении, остается только сон на правом боку, а этот бок уже противиться, чтобы на нем лежали!

К тому же в отсутствие сна в голову приходят мысли. Редко это бывают блаженные грезы о том, как все будет замечательно, потому что сейчас уже все замечательно... ночные мысли, как правило, беспокойные, а беспокойство гонит и без того хрупкий сон прочь.

Что же делать?

Сгодятся все классические меры: проветрить спальню или включить кондиционер; выпить стакан подогретого молока с медом (если нет аллергии) и отвар липового цвета; погулять перед сном, опираясь на предупредительную руку мужа; принять теплый легкий душ, чтобы струи воды не колотили по телу; не смотреть детективов и не читать газет; не думать в постели о неприятном, а взять в руки несерьезную книжку, которая способна отвлечь и развлечь (дамский роман подходит идеально, что бы о нем ни говорили). Если заснуть все же не удастся и вы с завистью смотрите на мужа, это не повод его будить: возможно, ему захочется возбуждающей, а не успокаивающей деятельности, в результате он-то заснет еще крепче. Кто-то предпочитает звонить маме, кто-то подруге, следует лишь учесть, что ночной звонок всегда тревожит и повод к нему должен быть все-таки более серьезный, чем лепетанье «я не могу уснуть».

Иногда уснуть не дает тяжесть в ногах: объем крови в организме увеличивается, а растущая матка сдавливает сосуды, из-за чего кровь в ногах циркулирует хуже, чем прежде. Может появиться и ощущение онемения или покалывания. Можно подложить под ноги подушку, а можно подложить под край матраса толстую книгу, чтобы слегка приподнять его.

Чтобы прогнать онемение, нужно пошевелить пальцами. Хорошо также перед сном вымыть ноги прохладной водой, сделать легкий массаж (несильные поглаживающие движения), двигаясь снизу к колену, и смазать каким-либо препаратом, улучшающим кровообращение в конечностях, – троксевазиновой мазью, лиотоном, гинкор-форте и т. д.

Если вам ночью банально хочется есть, то лучше встать и отправиться на кухню, чем лежать и страдать. Это не должна быть обильная и роскошная трапеза, особенно если вас посадили на диету, потому что вес прибывает слишком быстро. Тот же стакан молока в сочетании с хлебцем, сухариком из цельнозернового зерна, чашка травяного чая для будущих мам (при отсутствии в нем возбуждающих добавок).

Как справиться с сонливостью или бессонницей?

Автор: admin

11.06.2011 07:06 -

Кусочек сыра, нежирной ветчины, творожный сырок, яблоко способны решить проблему зверского ночного голода. Многие готовят себе с вечера этот ночной перекус. Чтобы не встать и не обнаружить, что съедено решительно все и в холодильнике пусто, нужно внести эти мелочи в список продуктов для закупки.

Но не увлекайтесь по ночам какао, шоколадом, вообще сладостями. Это может войти в привычку, а поскольку ночами «тормоза» несколько ослаблены, съесть можно гораздо больше, чем хочется и реально можно.

Часто ночью трудно уснуть, если днем была возможность выспаться, – особенно в больнице на сохранении, где просто нечем заняться и спишь днем от скуки, чтобы убить время. Привычные занятия днем – читать, вязать и болтать – могут быть недоступными ночью. К тому же на вязание шерстяными нитками и вообще масштабное вязание может быть наложен запрет из соображений гигиены. На этот случай можно порекомендовать вязание тонким крючком из катушечных ниток – легко спрятать в карман.

Что вязать? Да хоть края платочков кружевами обвязывайте – будет ощущение не зря проведенного времени, так как создается видимая материальная ценность, да и само время пройдет быстрее. А если кто-то всерьез заинтересуется вашим вязанием, это может быть началом дружбы на всю жизнь: «Мы познакомились, когда обе лежали на сохранении с первыми детьми, и она беспрестанно вязала...»

Если досаждают не то боли, не то какие-то непонятные ощущения в спине, то выход, как ни странно, один: встать на четвереньки или на колени-локти. Для спины, которую «достала» беременность (и вообще для позвоночника), это может оказаться самой комфортной позой. Облегчение может принести та же самая поза в перевернутом виде: поднять ноги, согнутые в коленях так, чтобы поясничный изгиб прижался к полу или к кровати, – или подложенная под спину плоская подушечка.

Попробуйте спать полусидя, подложив под спину подушки, – для многих это вообще оказывается единственной возможностью заснуть. К тому же это помогает от храпа, который может случиться из-за отека носоглотки. Разбушевавшегося малыша можно успокоить поглаживанием, разговором, мурлыканьем колыбельной.

Как справиться с сонливостью или бессонницей?

Автор: admin

11.06.2011 07:06 -

Принимать какие-либо снотворные препараты, даже самые новейшие и «безвредные», нельзя! Только врач может решить, нужны ли они вам. Он же должен рекомендовать и успокаивающие средства растительного происхождения – пустырник и т. д.