Сон во время беременности

Автор: Nightwalker
01.07.2007 00:34 -

При нормальном течении беременности не стоит ограждать себя от обычных обязанностей по дому, на работе, от пассивной физической нагрузки. Известно, что отрицательные эмоции, состояние хронического стресса могут привести к истощению нервной системы, и как следствие - к нарушению функции внутренних органов. Ваш не родившийся ребенок волнуется, переживает и страдает вместе с вами. Поэтому во время беременности нужно научиться смотреть на мир другими глазами, относиться ко всему фи-лософски, постараться понять, что никакие неприятности, житейская неустроенность не стоят здоровья мамы и ребенка. Во время беременности вам необходим полноценный отдых. Сделайте это раньше, чем почувствуете усталость. Необходимость в полноценном отдыхе связана с повышенными требованиями растущего плода к организму матери. Например, во время беременности значительно растет нагрузка на сердечно-сосудистую систему, увеличивается частота сердечных сокращений на 15-20 ударов в минуту по сравнению с исходной, объем циркулирующей крови возрастает на 48% от исходного уровня, масса циркулирующей крови увеличивается в два раза. Следовательно, физические нагрузки должны быть дозированными, и чередоваться с отдыхом. Обязательно отдыхайте днем, хорошо, если вам удастся уснуть. Если вы не привыкли спать днем, все же не менее часа нужно просто полежать в постели, расслабиться, живот и поясница должны быть при этом в тепле. Оно способствует расслаблению матки и улучшению маточно-плацентарного кровотока.

Ночной сон беременной женщины должен иметь продолжительность не менее 8 часов. Причем наиболее полноценным считается сон с 22 до 1 ночи. Ложитесь спать пораньше, не смотрите на ночь боевики, триллеры и фильмы ужасов. Лучше почитайте что-нибудь из классики, послушайте красивую музыку. Так вы сможете привить малышу чувство прекрасного. Спать нужно в хорошо проветриваемом помещении. В комнате может быть светло и прохладно. Необходимость в свежем воздухе связана с возрастающей потребностью в кислороде. Беременные труднее переносят состояние гипоксии (нехватки кислорода).

Важное значение во 2-й половине беременности имеет положение женщины во время сна. Известно, что у 14% женщин в положении лежа на спине возникает синдром нижней полой вены. Это связано с тем, что беременная матка при положении на спине сдавливает крупные венозные сосуды, в результате чего ухудшается отток венозной крови от нижней части туловища, уменьшается венозный возврат к сердцу. Эти процессы влекут за собой обморок с падением артериального давления и урежением частоты сердечных сокращений. Чтобы не провоцировать возникновение синдрома нижней полой вены, лежать и спать нужно на боку. Чаще обычного этот синдром возникает при многоводии, наличии крупного плода, двойни, гипотонии (при пониженном артериальном давлении).

Особенно важен сон перед родами и за несколько дней до них. Очевидно, что роды как экстремальную физическую нагрузку лучше перенесет хорошо отдохнувшая женщина.

Автор: Nightwalker
01.07.2007 00:34 -

При нарушении сна посоветуйтесь с вашим лечащим врачом. Возможно, что беспокойный, прерывистый сон накануне родов свидетельствует о приближении или вступлении женщины в этот процесс. Если вам не спится, примите настой травы пустырника, валерианы.
Два, наиболее удобных положения во время сна - на животе и спине - не слишком удобны во время беременности. Позиция "на животе" неудобна по очевидным причинам - мешает растущий живот, и сон на животе напоминал бы лежание на арбузе.
Положение на спине, хотя оно более удобно, способствует тому, что вся масса беременной матки отдыхает на позвоночнике, кишках и нижней полой вене (ответственной за отток крови из всей нижней части тела к сердцу). Это может стать причиной болей в спине и геморроя, тормозить деятельность пищеварительной системы, препятствовать дыханию и кровообращению, и даже вызвать гипотензию (т. е., низкое кровяное давление).
Это не значит, что следует спать стоя. Наилучшей позой для матери и ребенка является лежание на левом боку, положив одну ногу на другую или проложив подушку между ними. При таком положении не только облегчается приток крови с питательными компонентами к детскому месту, но и улучшается также работа почек, что означает успешное удаление отходных продуктов метаболизма и излишков жидкости, а также уменьшение отеков косточек, ног и рук.

Источник: "Забеременеть можно !"