מאמר

שינה טובה יותר, תנוחות מומלצות

כיצד תוכלי לישון היטב על מנת להקל על התחושות הפיזיות והנפשיות סביב ההריון שלך

בהתחלה לא תרגישי דבר. העובר שלך הוא גרגיר אורז. את יכולה לישון על הבטן עדיין. עדיין אין כאבי גב, לא עלית במשקל ובעצם דבר לא השתנה. מצד שני, אמנם מדובר

בגרגיר אורז זעיר, אולם הבחילות, ההקאות והצרבות החלו, וכבר אי אפשר לישון היטב, אפילו כאשר מדובר בשבוע היריון כה צעיר. את ודאי תוהה, כיצד תצליחי לישון היטב בהמשך ההיריון, עם כל כאבי הגב, הבטן הגדולה, הבצקות ושאר הצרות? אז זהו, התכוננו למספר חודשי אי נוחות. וכן, יש בכל זאת כמה עצות מה לעשות:

- שכיבה על הצד, בייחוד צד שמאל. ברוב המקרים שינה על אחד מהצדדים מקלה
- מומלץ לא לישון בשליש השלישי על הגב, כי אז העובר לוחץ על העורק הראשי
- המוליך את הדם, ויוצר חוסר נוחות והדבר יוביל להתעוררות.
- כרית: לנשים רבות נוח לישון עם כרית מתחת לגב או בין הרגליים. אפשר לנסות
- לגלגל מגבת ולהניח אותה מתחת לקימור בגב.
- להקלה על בצקות מומלץ להגביה הרגליים תוך כדי שכיבה או ישיבה. ההקלה
- תבוא אחר זמן מה ואז ניתן יהיה לנסות להירדם ביתר קלות.
- אם את חשה קשיי נשימה, כאשר הבטן מתחילה ללחוץ, מומלץ לשכב בתנוחה
- מתאימה, כאשר פלג הגוף העליון מוגבה מעט.
- להיכנס למיטה עייפה מאוד. מתכון בטוח להרדמות, על אף קשיי אי הנוחות.