



Беременность очень важный этап в жизни любой женщины. Чем больше будущая мама уделяет внимания себе, своему здоровью и питанию, тем легче переносится беременность, как для нее, так и для малыша.

Все девять месяцев женщину сопровождают различные периоды, в которых организм ведет себя не так как в остальное время. В первом триместре выделение прогестерона приводит к ощущению сонливости. Поэтому проблем с засыпанием обычно не возникает.

Но начиная со второго триместра, быстро задремать, становится проблематично, связано это с возникновением возбудимости и волнующими мыслями о появлении будущего малыша. Именно поэтому рекомендуется посещение психолога и курсов для потенциальных родителей. Поддержка родных и близких, консультации с лечащим врачом по поводу здоровья плода, помогают немного успокоиться.

В третьем триместре сон и вовсе уходит прочь, ребенок постоянно ворочается, роды уже близки, да спать приходится в одной позе, что доставляет отдельное неудобство. Появляется бессонница, а когда получается заснуть, малыш может внезапно напомнить о себе толчками и тем самым разбудить маму.

Для того чтобы лучше засыпать, необходимо обеспечить себя комфортной пижамой, так как тесное белье сковывает движения и может передавливать живот. Беременным не рекомендуется носить синтетические вещи, так как они мешают телу дышать. Самым лучшим вариантом является приобретение пижамы из Иваново.

Размеры, цветовая гамма и разнообразие моделей, позволят каждой женщине найти то, что нужно. Пижамы из Иваново изготовлены из специального материала, который не вызывает раздражения и аллергии.

Спим спокойно пока есть время

Автор: Горская Валентина
15.02.2014 21:50

Удобный матрас позволяет уменьшить боли в пояснице, что является постоянной проблемой в период третьего триместра. Лучше подобрать ортопедический со средним уровнем жесткости.

Снотворные препараты категорически запрещены, так как оказывают отрицательное воздействие на плод, поэтому лучше употреблять травяные чаи или отвары. Мята и мелисса обладают успокаивающим действием, притом мяту рекомендуют пить при токсикозе, чтобы уменьшить чувство тошноты. Также для приготовления чая можно использовать лаванду и чабрец. Но злоупотреблять травами тоже не стоит. Если вкус трав вызывает отвращение, то альтернативой является использование ароматических мешочков с успокаивающими травами.

Проветривание помещения перед сном также необходимо, как и ежедневное пребывание на свежем воздухе. Прослушивание спокойных мелодий позволяет расслабиться и получить к тому же положительные эмоции, которые очень важны для малыша.

Спать при беременности нужно преимущественно на левом боку, чтобы нагрузка на сердечную мышцу была минимальной. А для удобства можно положить валик между ног.

Соблюдая режим питания, прогулок и придерживаясь рекомендаций, можно свести бессонницу к минимуму, обеспечив организм полноценным отдыхом.