



Problemas de sueño durante el embarazo



Descripción general

A muchas mujeres les resulta difícil conseguir un sueño reparador durante el embarazo. Tomemos un momento para aprender acerca de los problemas de sueño durante el embarazo, y cómo manejarlos.

Causas

En primer lugar, ¿por qué el embarazo afecta el sueño? Al principio de su embarazo, los cambios en los niveles hormonales alteran sus horarios de sueño. Es posible que se despierte en la noche y se sienta somnolienta durante el día. Más avanzado el embarazo, a medida que el bebé crece en tamaño, es posible que usted tenga dificultad para ponerse cómoda en la cama. Usted puede tener cosas como dolor de espalda, la necesidad de orinar con frecuencia, calambres en las piernas y acidez estomacal. Además, el movimiento de su bebé puede despertarla.

Manejo del insomnio

Entonces, ¿qué puede hacer usted para dormir mejor durante el embarazo? En primer lugar, haga ejercicio con regularidad y mantenga una rutina de sueño. No lea ni vea televisión en la cama. Utilícela únicamente para dormir. ¿No logra encontrar una postura cómoda? Pruebe a utilizar almohadas adicionales para apoyar su cuerpo. Si duerme siestas durante el día, trate de que sean lo más cortas posible. Evite la cafeína y limite la cantidad de líquido que bebe en las últimas horas del día, de forma que no tenga que levantarse en la noche para orinar.

Conclusión

Si intenta todo esto y aún se encuentra despierta en medio de la noche, salga de la cama. Vuelva a la cama cuando esté lo suficientemente cansada como para dormir. Hable con su médico para obtener más consejos.