



УВЛАЖНЯЙТЕ НОС!

Во время беременности женщины очень чувствительны к влажности воздуха: многие жалуются на пересыхание слизистой оболочки носа, из-за чего им трудно заснуть.

Поставьте в спальне увлажнитель!

Особенно это важно зимой, когда воздух чрезмерно сух из-за непрерывной работы центрального отопления.

Но есть более простой и дешевый способ увлажнения: солевые спреи, которые применяют для промывания носа при насморке.

Посоветуйтесь с лечащим врачом относительно этого способа – многим беременным промывание носа помогает быстрее заснуть!



ШУМ ДОЖДЯ – КРУГЛЫЙ ГОД

Многие беременные ощущают волнение и беспокойство, хотя для этого нет никаких объективных причин. В кровати они подолгу не могут заснуть, без конца оценивая свое состояние или размышляя о будущем. Есть простой способ успокоиться и заснуть – «белый шум»! Идеальный «белый шум» - фоновый шум, который успокаивает абсолютно всех, - это звук дождя в листве. Включите аудиозапись звуков природы без музыкального сопровождения. Монотонный звук дождя или волн, накатывающих на берег, гарантируют вам легкое засыпание!



Источник: <https://sibmama.ru/5-sovetov-son-berem.htm>

* Georgiy - «Нет форм для женщины прекрасней» (<https://vk.com/georgiy064>)

Оформление: отделение консультативной и методической помощи БУ СО ВО «СРЦН "Росток" г. Череповца», 2021 г.



«Путь к счастью материнства»

«Нет форм для женщины прекрасней...»*



Пять советов,
как хорошо выспаться на любом сроке
беременности





Беременность – не только время, полное радостного ожидания встречи с малышом, но и Ваша последняя в ближайшие пару лет возможность хорошо выспаться!

Не пренебрегайте ею, тем более, что сейчас здоровый сон пойдет на пользу Вам и Вашему малышу. Но, к сожалению, многие беременные любого возраста сталкиваются с неожиданными проблемами: такая заурядная вещь, как сон, требует от них теперь совершенно особых навыков. Несколько простых советов Вам помогут.



СПИТЕ НА ЛЕВОМ БОКУ

Как только округлившийся животик становится заметен, приучайте себя спать на левом боку. Почему? Дело в том, что справа проходит нижняя полая вена – самая крупная вена нашего организма, собирающая кровь со всей нижней половины тела. Ее сдавливание на поздних сроках беременности может вызывать одышку, боли за грудиной. И, конечно, ребенок тоже испытывает дискомфорт. Сон на левом боку поможет предотвратить сдавливание и улучшить кровоток. Однако далеко не все беременные чувствуют разницу от сна на правом или левом боку, но если Вы испытываете дискомфорт – попробуйте занять рекомендуемую позу.



НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ ДОБАВОЧНЫМИ ПОДУШКАМИ

Изжога на поздних сроках беременности возникает из-за того, что растущий плод давит на остальные органы брюшной полости, в том числе и на желудок. Обычно кислый желудочный сок удерживается в нем сфинктером – мышечным клапаном между желудком и пищеводом, однако высокое содержание прогестерона – «гормона сохранения беременности» – может расслабляюще действовать на него. В результате кислота поднимается по пищеводу, вызывая боли, жжение и отрыжку. И, конечно, чем менее крут подъем (например, когда вы лежите), тем выше поднимается желудочный сок. Не спешите принимать антацидные средства, особенно если вам этого не рекомендовал врач. Многим беременным помогает добавочная подушка, которая позволяет слегка приподнять верхнюю половину тела. Она должна быть достаточно большой, чтобы располагаться не только под головой и шеей, но и поддерживать плечи.



ВЫПОЛНИТЕ ПЕРЕД СНОМ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Судороги икроножных мышц во сне возникают у многих беременных женщин. Это важный симптом, сигнализирующий о том, что организму не хватает важных макроэлементов – кальция, магния, а также витамина B6. Обязательно скажите об этом Вашему лечащему врачу, который поможет подобрать необходимые медикаментозные препараты и скорректировать Вашу диету. Однако помимо этого советуем делать перед сном несколько простых упражнений на растяжку икроножных мышц. Например, встав лицом к стене на расстоянии 50 – 60 сантиметров, медленно «наваливайтесь» на нее, упираясь в стену руками. При этом старайтесь, чтобы ступни были плотно прижаты к полу – не отрывайте пятки! Если к вечеру у Вас возникают отеки в ногах, можно подкладывать под ноги небольшой валик, например, из свернутого в несколько раз легкого одеяла.