



bezsenność

W CIAŻY

jak sobie z nią radzić?

Bezsennaść w ciąży...

....to dolegliwość, która dotyka kobiet zarówno w pierwszym jak i ostatnim trymestrze ciąży. Choć problemy ze snem nasilają się im do bliżej porodu, to przez cały okres ciąży mogą być bardzo uciążliwe i wpływać na ogólne samopoczucie kobiety.

Dlatego dla wszystkich pań, których dotyczy **problem z zasypianiem i snem w ciąży** stworzyliśmy darmowy e-book „Bezsennaść w ciąży. Jak sobie z nią radzić?”. Cięża to wyjątkowy stan, kobiety mają ograniczone możliwości przyjmowania leków czy środków farmaceutycznych, w e-booku przyszłe mamy znajdą **przydatne i praktyczne wskazówki jak ułatwić sobie zasypianie domowymi sposobami**, jakie praktyki przed snem pomogą się im zrelaksować, a także w jakie gadżety warto zainwestować aby ułatwić sobie zasypianie.

Podpowiadamy **czego unikać przed snem** aby zasypianie nie zamieniło się w męczące przewracanie z boku na bok oraz **jaką pozycję wybrać do spania** aby była jak najwygodniejsza i bezpieczna dla dziecka.

Spokojny sen może zapewnić nam także zabezpieczenie przyszłości naszego dziecka, dlatego zachęcamy do przeczytania materiału naszego partnera - **Polskiego Banku Komórek Macierzystych**, na temat korzyści z zabezpieczania krwi pępowinowej przy porodzie.

[Sprawdź >> Polski Bank Komórek Macierzystych](#)

Krew pępowinowa zawiera komórki macierzyste, które w razie wystąpienia wielu chorób mogą być wykorzystane przez lekarzy niczym lek do leczenia. Zabezpieczenie krwi pępowinowej to najpiękniejszy prezent, jaki możemy podarować naszemu dziecku.

Wszystkie artykuły zostały skonsultowane z lekarzem Mateuszem Kowalczykiem z Centrum Medyczno-Rehabilitacyjnego Kolińskiego z Łodzi.

Zapraszamy do lektury

Redakcja Medme.pl

Spis treści

Bezsennaść w ciąży. Skąd biorą się problemy ze snem w ciąży?	3
Jak spać w ciąży - najlepsze pozycje dla kobiet ciężarnych	8
Poduszka ciążowa i inne sposoby na bezsennaść w ciąży	11
Materiał specjalny Bezpieczna przyszłość? Masz to we krwi!	14

Bezsenna w ciąży. Skąd biorą się problemy ze snem w ciąży?

Problemy z zasypianiem dotyczą bardzo wielu kobiet w ciąży na różnych jej etapach. Bezsenna w ciąży może męczyć przyszłe mamy zarówno w pierwszym trymestrze, w drugim, jak i w trzecim – pod sam koniec ciąży. Kłopoty ze snem mają różne przyczyny, ale z większością można sobie poradzić.

Problemy ze snem w ciąży to niestety powszechne zjawisko. Są panie, które nie mogą spać przez cały okres stanu błogostawionego – na szczęście u zdecydowanej większości, kłopoty z zasypianiem lub nocne pobudki są przejściowe.

Bezsenna w 1. trymestrze ciąży

Początek ciąży to prawdziwa **rewolucja w organizmie kobiety** – hormonalna wichura, która opanowuje ciało, wpływa na większość aktywności, a także na **regenerację**.

Chociaż u większości pań 1. trymestr ciąży to raczej odwrotny problem – czyli senność, brak sił i motywacji i ogólne zmęczenie, to niestety, mimo ogólnego osłabienia organizmu, u niektórych ciężarnych mogą dodatkowo pojawić się **trudności z zasypianiem**.

Powody mogą być różne:

U wielu pań **poranne mdłości** wcale nie ustępują o poranku, tylko trwają cały dzień, a niekiedy nawet **nasilają się wieczorem**.

Stres związany z informacją o ciąży, czy strach przed poronieniem w pierwszych tygodniach również negatywnie wpływają na samopoczucie i mogą objawiać się również **bezsennością na początku ciąży**.

Więcej dowiesz się z [Internetowej Szkoły Rodzenia](#) << [Sprawdź](#)



Jak sobie radzić?

Z pomocą przychodzą **domowe metody na bezsenność z filiżanką melisy** na czele. Porcja tego zioła przed snem znakomicie wycisza i uspokaja organizm.

Panie mogą skorzystać także z **olejków eterycznych** lub **odprężających świec zapachowych**, o ile nie wzmagają mdłości.

Uwaga! W początkowych tygodniach ciąży lekarze odradzają długie i gorące kąpiele, więc warto poszukać innych metod relaksu i wyciszenia.

Idealny będzie **olejek z geranium**, który można stosować zarówno w formie tradycyjnej aromaterapii – np. umieszczając go w kominku zapachowym, jak i w formie relaksującej kąpieli stóp. Olejkiem z geranium można także skropić ręcznik i powiesić go w okolicy łóżka – również pomoże w ukojeniu nerwów.

Wieczorny rytuał



Kobiety, które mają kłopoty z zasypianiem, powinny

zwrócić szczególną uwagę na **odpowiednie przygotowanie do snu**. Warto część wieczoru przeznaczyć tylko dla siebie – maseczka na twarz, peeling dłoni czy inne zabiegi kosmetyczne pomagają **odprężyć się po całym dniu i przygotować do snu**.

Pół godziny przed planowanym zaśnięciem należy **zrezygnować z tzw. niebieskiego światła**, które emitują laptopy, tablety i smartfony. Zamiast nich, przyszłe mamy powinny sięgnąć po **książkę lub czytnik z przyjemną lekturą** – taką, która odpręży i zrelaksuje, a nie poruszy i rozemocjonuje.

Przed snem trzeba także **gruntownie wywietrzyć sypialnię** – nawet zimą, należy otworzyć okno, choćby na kilka minut. **Dopływ świeżego tlenu jest zbawienny dla nocnej regeneracji organizmu**.



Bezsenność w ciąży - 3 trymestr

Te zalecenia sprawdzą się nie tylko w przypadku pań na początku ciąży, ale także u tych, których przygoda „z brzuszkiem” niebawem będzie miała swój szczęśliwy finał. **W przypadku końcówki ciąży, bezsenność najczęściej łączy się z problemami z odpowiednim ułożeniem ciała** – gdy brzuch jest już naprawdę spory, każda pozycja wydaje się być niewygodna.

Przyszła mama może i całą noc wiercić się i szukać takiego ułożenia, które pomoże choćby na dłuższą chwilę oddać się w objęcia Morfeusza.

Tu z pomocą idą specjalne **poduszki ciążowe w kształcie ogromnego rogała**.

- W czasie ciąży pomagają w **znalezieniu najlepszej pozycji** do snu,
- a po porodzie służą za **poduszkę do karmienia** lub **zabezpieczenie dziecka leżącego** np. na kanapie.

Mamy chwalą ich **wielofunkcyjność**, choć niekiedy za mankament uważa się ich pokaźne rozmiary.

Oprócz bólu związanego z pokaźnym brzuszkiem, w ostatnich dniach ciąży wielu paniom dokuczają też:

- **obrzęki nóg,**
- a także **bolesne skurcze łydek**, które również mogą utrudniać zasypianie.

By zmniejszyć te pierwsze, należy **pić dużo wody**. Na skurcze pomagają **preparaty z magnezem**, natomiast zanim przyszła mama po takowe sięgnie, **powinna skonsultować się z lekarzem** prowadzącym ciążę.



Bezsenna pod koniec ciąży nierzadko ma również **podłoże psychiczne** – ogólny strach przed porodem może paraliżować przyszłe mamy bardzo skutecznie.

To najczęściej pod koniec dnia następuje kumulacja złych myśli, dlatego:

- **warto pracować nad sobą**
- **i skupiać się na pozytywach.**

Eksperti polecają **wizualizować sobie moment trzymania dzidziusia na rękach**, karmienia go i przytulania.

Pomóc mogą też **oddechowe techniki relaksacyjne** oraz wspomniane już **metody naturalnego wyciszenia**: napary z melisy czy aromaterapia.

Pomocne będzie oczywiście także **wsparcie partnera** – miła rozmowa, komplementy i ogólna bliskość z pewnością pomogą przyszłej mamie opanować emocje i spokojnie zasnąć.



Zgaga w nocy w ciąży

Bardzo wiele pań skarży się na **zgagę w ciąży**. Niestety, powiększająca się macica uciska żołądek i nieco rewolucjonizuje układ pokarmowy.

Zgaga może pojawić się w każdym momencie, bez względu na to, co pojawiło się na talerzu.

Naturalną formą walki ze zgagą są **migdały** – warto je mieć, gdy przetyk zacznie męczyć pałący ból.



Mimo że zgaga u wielu pań pojawia się po każdym posiłku, nie oznacza to wcale, że można objadać się do woli i bez ograniczeń, zwłaszcza jeśli przyszła mama chce dobrze spać.

Na jakość snu wpływa to, co zjemy na kolację. Ciężkostrawne dania mogą zaburzyć sen nawet tym, którzy w ciąży nie są.



Ciężarne generalnie powinny **unikać potraw smażonych, tłustych i wysokokalorycznych.**



Idealną kolacją będzie posiłek bogaty w białko – np. wiejski twaróg z dodatkiem świeżego warzywa.



W godzinach wieczornych należy **unikać nie tylko kawy, ale też herbaty i coca-coli**, gdyż oba te produkty zawierają substancje pobudzające.



Idealne za to będzie **ciepłe mleko**, które rozgrzewa i uspokaja organizm.



Jak spać w ciąży - najlepsze pozycje dla kobiet ciężarnych

Na plecach czy na boku - na prawym czy na lewym? Skoro spanie na brzuchu w ciąży jest wykluczone, to jak znaleźć dla siebie najlepsze ułożenie? Odpowiednia pozycja do spania w ciąży pomoże się wyspać i zregenerować organizm. A to bardzo ważne, zwłaszcza, że większość ciężarnych skarży się na przejściową bezsenność.

W jakiej pozycji spać w ciąży? I jak spać, by nie zaszkodzić maleństwu? Którą pozycję wybrać i jak ją „utrzymać” podczas snu, by się nie przemieszczać? Na te pytania najlepiej odpowiada matka natura, która **sama daje sygnały przyszłym mamom o tym, jak powinny spać**. W jaki sposób? Kobiety czują dyskomfort, szczególnie pod sam koniec ciąży, gdy brzuch jest ogromny, a dzidzius ma już bardzo mało miejsca do poruszania się. Wówczas **znalezienie dobrej pozycji do spania jest dość trudne**, ale instynktownie kobiety szukają takiej, w której jest względnie wygodnie. I najczęściej się nie mylą!

Spanie na lewym boku w ciąży

Dlaczego niektórzy **lekarze i położne** zalecają spanie na lewym boku?

Chodzi o ryzyko **ucisku żyły głównej dolnej** – gdy kobieta leży na lewym boku **żyła jest odciążona i bezpieczna**.

W praktyce taki ucisk zdarza się **niezmiernie rzadko**, więc coraz więcej specjalistów przekonuje, że **spanie na prawym boku w ciąży nie jest niebezpieczne**.

Poza tym nie należy zapominać, że mądra matka natura, wyposażała kobiety w **instynkt**, który sam podpowiada, która pozycja jest dla danej ciężarnej najbardziej komfortowa, a tym samym bezpieczna dla dziecka.





Spanie na plecach w ciąży

Właśnie z tego względu nie należy bać się spania na plecach. Owszem, ciężar brzucha, szczególnie „na ostatniej prostej” uciska na naczynia, powodując **zmniejszenie przepływu krwi**, ale kobieta „zdąży” poczuć się słabiej i – znów – **instynktownie zmieni pozycję na wygodniejszą**. Są też panie, którym po prostu niekomfortowo jest spać na plecach i wybierają pozycję na boku – lewym lub prawym.

Jak spać w ciąży - wygodnie i bezpiecznie?

Nawet po wybraniu pozornie wygodnej pozycji do snu, po chwili może okazać się, że jest ona komfortowa raptem przez kilka minut. Panie, które boją się „kręcić” przez całą noc, powinny wypróbować **specjalne poduszki do snu dla ciężarnych, w kształcie roga lub banana**. Pomagają one uzyskać pozycje pośrednie – pół-leżenie na wznak lub pół-leżenie na boku.

Ciężarne, które nie zdecydują się na zakup takiego gadżetu (choć przyda się on także podczas karmienia dzidziusia) z powodzeniem mogą wykorzystywać **niewielką poduszkę i dowolnie układać ją pod ciałem**.

Jak spać w 9 miesiącu ciąży?

Końcówka ciąży to moment, w którym każda kobieta zastanawia się, kto określił ciążę mianem stanu błogostawionego...

Tuż przed rozwiązaniem, większość pań ma serdecznie dosyć ciąży i wszelkich dolegliwości z nią związanych – kilkukrotne nocne pobudki na korzystanie z toalety, obrzęki nóg, skurcze, duszności, stres związany z myślami o porodzie... to tylko niektóre doznania, z którymi zmagają się przyszłe mamy.

Dlatego tak ważne jest, by **do snu przygotować się z rozmysłem** i naprawdę „przyłożyć się” do tematu, by w miarę możliwości wysypiać się i odpowiednio regenerować.

Pomocna, oprócz poduszki do spania, będzie też **odpowiednia bielizna nocna** – nieważne, czy bawełniana piżama ze Snoopy’em czy coś bardziej kobiecego...
Ważne, by pani czuła się w niej komfortowo i dobrze.

Należy też **zawsze przed snem przewietrzyć sypialnię** (nawet zimą, a wręcz – zwłaszcza zimą, gdy powietrze jest suche).



Poduszka ciążowa i inne sposoby na bezsenną w ciąży

Poduszka ciążowa to dla wielu pań absolutnie niezbędny, ciążowy gadżet. Ułatwia znalezienie najlepszej pozycji do snu, a także tworzy wygodne pośłanie w ciągu dnia. Posłuży także po porodzie, jako poduszka do karmienia. Ale nie jest jedynym sposobem na dobry sen w ciąży.

Niektóre mamy śmieją się, że bezsenna w ciąży przygotowuje organizm do permanentnego niewyspania w pierwszych miesiącach życia dziecka. Wstając po kilka razy w ciągu nocy do przebudzającego się maluszka, młoda mama odkrywa w sobie niezwykle pokłady sił, które pomagają jej w normalnym funkcjonowaniu i opieką nad dzieckiem w ciągu dnia. Część z pań owych nocnych pobudek doświadcza już w ciąży, cierpiąc na kłopoty z zasypianiem. Na szczęście są metody, które pomagają w końcu oddalić się w objęcia Morfeusza.

Poduszka do spania w ciąży

Umożliwia znalezienie **najwygodniejszej pozycji do spania**, szczególnie na boku – wówczas można dowolnie „manewrować” coraz większym brzuchem, który jest najczęstszym powodem kłopotów z zasypianiem w ciąży.

Poduszka dla kobiet w ciąży **pomaga zniwelować bóle pleców**, które dokuczają na ciążowym finiszu, a także **ułatwia zaśnięcie w najbardziej komfortowej pozycji**, przypominającej tę „boczną ustaloną”, którą niektórzy znają z lekcji udzielania pierwszej pomocy.

Poduszki ciążowe mają kształt rogała, więc **podpierają także głowę i plecy**.



Wśród pozostałych zalet, wymienia się także inne funkcjonalności:

- po porodzie poduszkę banana można wykorzystać jako **pomoc w karmieniu**.
- Może także służyć jako **kokon dla dziecka** lub zabezpieczenie przed zsunieniem się maluszka np. z kanapy.

Wadą z pewnością jest jej rozmiar – trudno znaleźć dla niej miejsce do przechowywania, niezbyt estetycznie prezentuje się we wnętrzu eleganckiej sypialni czy na kanapie w salonie. Nie jest to oczywiście jedyna opcja dla pań **szukających ulgi podczas nieprzespanych nocy w ciąży**.

Wałek pod głowę w ciąży

Mniejszym zakupem jest wałek pod głowę, który **pomaga stabilizować nadwyrażony dodatkowym ciężarem kręgosłup**. Idealnie sprawdzi się u pań lubiących spać na boku – warto przypomnieć, że lekarze ginekolodzy polecają ten lewy. **Złe ustawienie kręgów szyjnych to praktycznie gwarantowany ból szyi, a nawet głowy o poranku**. Wałek, z racji kontaktu ze skórą głowy i bliskością twarzy powinien być **hipoalergiczny** i mieć **zdejmowaną poszewkę** umożliwiającą regularne pranie.



Naturalne wypełnienia

A gdy już o wypełnieniach mowa, warto wspomnieć o **poduszkach z gryką**. Ta ma zdolność hamowania rozwoju mikroflory bakteryjnej, stąd dobrze sprawdzi się także u ciężarnych. **Poduszka z gryką dopasowuje się do ułożenia śpiącego i wypełnia „luki” między ciałem a materacem**. Dodatkowo, łuski gryki podczas jakiegokolwiek ruchu śpiącego, również się przemieszczają, **masując w ten sposób organizm i poprawiając jego krążenie!**

Oprócz tego **łuski gryki mają szereg właściwości zdrowotnych:**

- posiadają **działanie antyalergiczne**,
- **wzmacniają układ odpornościowy**
- oraz posiadają **właściwości przeciwzapalne**.

Podobne zalety mają poduszki wypełnione **bursztynem** lub **nasionami gorczycy**.

- „Złoto Bałtyku” zawiera cenne mikroelementy: **krzem, magnez, żelazo, wapń i potas**, a także ma **działanie antybakteryjne**.
- Gorczyca z kolei **korzystnie wpływa na ciśnienie i łagodzi napięcie nerwowe**.



Dlaczego w ciąży nie można spać?

Przyczyn bezsenności w ciąży jest wiele. Najczęściej problem dotyka pań w ostatnim trymestrze ciąży i **ma związek ze zmianami w ciele kobiety**.

Intensywnie rosnący brzuch **powoduje bóle kręgosłupa**, a także **nacisk na pęcherz**, co objawia się częstszymi wizytami w toalecie – również w nocy.

Pojawiają się kłopoty z krążeniem, co może prowadzić do **obrzęków nóg**.

Niestety nierzadkie są również bolesne **skurcze łydek**, które wybudzają ciężarne nawet z głębokiego snu.

Do tego dochodzą nerwy – **strach przed porodem i niepokój**, czy dziecko prawidłowo się rozwija, czułości, znakomicie przygotowują na mocny, dobry sen.

By **lepiej spać w nocy** należy:



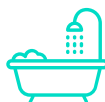
dobrze wywietrzyć sypialnię

– świeży dopływ tlenu korzystnie wpływa na organizm;



przygotować napar z melisy,

który pomaga wyciszyć organizm przed snem;



wziąć relaksującą kąpiel

(tylko nie za gorącą!);



nie objadać się na noc

– unikać potraw ciężkostrawnych, smażonych;



miło spędzić czas z partnerem

– jego wsparcie, rozmowa na miłe tematy i czułości, znakomicie przygotowują na mocny, dobry sen.



Bezpieczna przyszłość? Masz to we krwi!

Materiał specjalny

Jak przyszła mama może już w trakcie ciąży zadbać o zdrowie swojego dziecka?

1 Regularnie wykonywać badania
i stosować się do zaleceń lekarza.

2 Dbać o siebie poprzez
odpowiednią dietę i odpoczynek.

3 Świadomie podjąć decyzję
o zabezpieczeniu krwi pępowinowej.

O ile pierwsze dwa punkty są dla przyszłych mam naturalne i oczywiste, o tyle temat zabezpieczania krwi pępowinowej przy porodzie nadal nie jest elementem standardowego przygotowania się do przyjścia na świat maluszka. Tymczasem, trzeba sprawę przedstawić jasno - **krew pępowinowa zawiera komórki macierzyste, które w razie wystąpienia choroby mogą być przez lekarzy wykorzystane niczym lek do leczenia.**

Leczenie z wykorzystaniem komórek macierzystych nie jest w medycynie niczym nowym, mimo tego tylko 2% przyszłych rodziców decyduje się na zabezpieczenie krwi pępowinowej przy porodzie. Dzieje się tak, ponieważ większość osób nie jest świadoma tego, co dają komórki macierzyste i jak szeroki jest zakres ich działania.

Przeszczepienie komórek macierzystych

Czy wiesz, że to co popularnie nazywa się **przeszczepieniem szpiku kostnego, to tak na prawdę przeszczepienie komórek macierzystych ze szpiku kostnego?**

Wbrew obiegowym opiniom, wykonuje się je nie tylko w białaczkę, ale w aż 80 ciężkich chorobach hematologicznych i onkologicznych. Takie leczenie jest leczeniem ratującym życie, a aby mogło do niego dojść konieczne jest znalezienie tzw. bliźniaka genetycznego, który chce zostać dawcą.

Długi czas oczekiwania na dawcę opóźnia rozpoczęcie leczenia ciężkiej choroby lub nawet całkowicie je uniemożliwi. **Często w ogóle nie udaje się znaleźć zgodnego dawcy szpiku kostnego, nawet w rodzinie.** Właśnie takim sytuacjom **może zapobiec zabezpieczenie krwi pępowinowej podczas porodu.**

Zawarte w niej komórki macierzyste są zamrożone i gotowe do wykorzystania, jeśli u dziecka lub jego rodzeństwa wystąpi choroba. Daje ona możliwość **łatwiejszego i szybszego dostępu do leczenia.**

Zdarza się, że rodzice rezygnują z usługi bankowania krwi pępowinowej, bo bazują na informacji, że w przypadku białaczki własna krew pępowinowa nie może zostać wykorzystana do leczenia dziecka, od którego została pobrana. Ta informacja może być

prawdziwa, bo w części białaczek, występujących u małych dzieci faktycznie lekarz nie zdecyduje się na wykorzystanie takiego materiału. Natomiast to często powtarzane zdanie pomija fakt, że: krew pępowinową wykorzystuje się nie tylko w białaczce, ale w wielu innych jednostkach chorobowych.

Ponadto najnowsze badania sugerują istotny **wpływ na poprawę zdrowia, np. u dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym lub autyzmem.** Żadna z tych dwóch jednostek chorobowych w chwili obecnej nie ma innej skutecznej metody leczenia.

W trakcie ciąży rozważ bankowanie krwi pępowinowej, aby w razie wystąpienia choroby u dziecka lub jego rodzeństwa mieć możliwość skorzystania z bezcennego leku.

Więcej informacji o krwi pępowinowej i komórkach macierzystych znajdziesz tutaj:

O komórkach macierzystych << Kliknij i sprawdź

Bezpieczna przyszłość << Kliknij i sprawdź

Krew pępowinowa << Kliknij i sprawdź





bezsennaś

W CIAŻY

jak sobie z nią radzić?

Wydawca: **MedMe.pl**

Partner: **Polski Bank Komórek Macierzystych,
Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne Kolińskiego w Łodzi**

Redakcja: **MedMe.pl**

Konsultacja merytoryczna: **lek. Mateusz Kowalczyk
Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne
Kolińskiego w Łodzi**

Projekt graficzny: **Agata Kość**

Zdjęcia: **123RF**