

Jak spać w ciąży?

Ciąża jest jednym z piękniejszych stanów, w jakich może znaleźć się Twoje ciało. To wyjątkowy okres, w którym powinnaś zadbać przede wszystkim o siebie, aby stworzyć bezpieczną i zdrową przestrzeń dla rozwijającego się dziecka. Oprócz zdrowej diety i ćwiczeń musisz zapewnić sobie odpowiednią dawkę odpoczynku i relaksu, który pozwoli Ci mierzyć się z trudami macierzyństwa. Z tego artykułu dowiesz się jak spać w ciąży, a także która pozycja do spania w ciąży jest najkorzystniejsza.

Spanie na plecach w ciąży - fakty i mity

Jeśli interesujesz się jak spać w ciąży zdrowo, zapewne nie umknęła Twojej uwadze ogólna opinia o przeciwwskazaniach względem pozycji na plecach. Czy faktycznie spanie w ciąży tym układzie ciała jest niebezpieczne? W pierwszym trymestrze nie musisz się niczego obawiać, możesz spać w dowolnej wygodnej dla Ciebie pozycji. Jednak przy bardziej zaawansowanych etapach rozwoju dziecka spanie na plecach w ciąży może powodować duszności i ogólny dyskomfort.

Zdrowa pozycja do spania w ciąży

Skoro spanie na plecach w ciąży nie jest wskazane, to jaką inną pozycję możesz wybrać? Pozycja na brzuchu może sprawdzić się jedynie w pierwszym trymestrze, gdy brzuch jest mały i nie powoduje dyskomfortu. Zdecydowanie bardziej polecaną jest jednak pozycja na boku. W takim ułożeniu możesz spać przez wszystkie trzy trymestry. Z tym że pozostaje pytanie, na którym boku spać w ciąży? Zdecydowanie najzdrowszym dla Ciebie oraz dziecka jest bok lewy, w takiej pozycji nie są uciskane żadne ważne organy czy żyły. Warto jednak zmieniać co jakiś czas stronę, aby nie doprowadzić do deformacji płodu.

Jak spać w ciąży - porady

Aby spanie w ciąży, było przyjemne i dawało właściwe odczucie wypoczynku, warto wyrobić sobie kilka zdrowych nawyków.

- Unikaj wpatrywania się w ekran telefonu lub telewizora przed snem;
- Nawadniaj się;
- Uprawiaj ćwiczenia np. pływanie lub joga;

Warto, abyś zadbała również o swój komfort psychiczny, na przykład medytacją lub specjalnymi masażami.