

Tư thế nằm ngủ cho các “bà bầu”

Trở mình, nằm thoải mái trên giường có lẽ là một trong những thách thức lớn nhất của thời kỳ thai nhén, đặc biệt là khi muốn nằm sấp hay nằm ngửa. Cả 2 vị trí này đều gây ra những rắc rối cho các bà bầu.

Không thoải mái khi đi ngủ?

Trong giai đoạn đầu thai kỳ, tình trạng căng tức ngực sẽ khiến bạn không thể nằm sấp còn khi bụng lớn lên thì nằm ngửa lại càng khó chịu.

Khi bạn tăng cân trong những tháng cuối, nằm ngửa sẽ khiến toàn bộ trọng lượng thai nhi áp vào cột sống, đè lên ruột và các tĩnh mạch. Nằm ngửa lúc này cũng làm tăng nguy cơ đau lưng, bệnh trĩ và tiêu hóa kém, gây khó thở và cản trở tuần hoàn máu, thậm chí có thể làm giảm huyết áp. Ợ nóng, táo bón và chuột rút càng làm tình trạng khó chịu tăng lên.



Trọng lượng của thai nhi sẽ gây áp lực cho vùng bàng quang. Kết quả là bạn vào nhà vệ sinh thường xuyên hơn, khiến giấc ngủ cũng bị ảnh hưởng nhiều hơn.

Phải làm gì?

Trong giai đoạn đầu thai kỳ, hãy tạo thói quen nằm ngủ nghiêng về bên trái. Nằm nghiêng về bên này sẽ rất tốt cho sự phát triển của thai nhi vì các dưỡng chất trong máu sẽ được vận chuyển tới nhau thai dễ dàng. Nó cũng giúp thận hoạt động dễ dàng, đào thải các chất độc nhanh hơn, giảm nguy cơ phù thũng.

Có thể gác chân lên một chiếc gối để tạo cảm giác thay đổi tư thế khi nửa đêm. Để 1 chiếc gối ở dưới bắp chân và 1 cái ở sau lưng cũng sẽ làm tăng cảm giác thoải mái, dễ chịu.

Ở giai đoạn thứ 3 của thai kỳ, bạn có thể mặc áo lót khi ngủ và mang 1 thắt lưng dành cho bà bầu khi ngủ để tăng cảm giác thoải mái. Mặc các trang phục rộng, thoáng khi đi ngủ. Các loại áo cotton sẽ rất thích hợp trong mùa hè. Còn mùa đông, có thể chọn các loại trang phục cotton pha len.

Nếu cảm thấy việc nằm nghiêng gây nhiều áp lực cho hông thì hãy mua một miếng bọt biển mềm. Đặt chúng ở dưới ga, nơi đặt hông để không cảm thấy bức bí. Nhớ chọn cỡ phù hợp và nếu dùng vào mùa hè thì nên bật điều hòa.

Một số cách giúp ngủ ngon:

- Luôn ngủ vào 1 giờ nhất định.
- Giữ cho phòng ngủ luôn thông thoáng và ấm vào mùa đông, mát vào mùa hè. Chuyển các

thiết bị điện tử ra khỏi phòng ngủ để tạo không gian thanh bình. Các loại rèm dày dặn cũng sẽ giúp ngăn cản ánh sáng hiệu quả, không làm ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn.

- Tránh các đồ uống có cồn, cafein như cola, trà hay cà phê, đặc biệt là không uống vào buổi tối.

- Ăn tối sớm với thực phẩm giàu dinh dưỡng và dễ tiêu hóa. Các loại gia vị hay thức ăn dầu mỡ có thể dẫn tới tình trạng ợ chua, ợ nóng, gây khó ngủ.

- Tập thể dục hay tham gia một lớp yoga dành cho bà bầu. Các bản nhạc không lời nhẹ nhàng cũng giúp bạn ngủ ngon hơn.

- Tắm nước ấm trước khi ngủ. Có thể nhờ chồng mát xa chân để tăng tuần hoàn máu, làm “nhẹ” chân, giúp bạn dễ ngủ hơn.

- Nếu không thể ngủ đêm thì hãy ngủ thật nhiều giấc ngắn vào ban ngày nhưng đừng có ngủ vào lúc chiều muộn đấy nhé.

- Thỉnh thoảng đổi phòng ngủ để thay đổi không khí. Giữ phòng ngủ luôn sạch sẽ để tạo cảm giác dễ chịu.

- Nếu tất cả những việc trên không giúp ích được gì thì đừng nằm trên giường, hãy đi dạo quanh nhà, đọc sách, nghe nhạc hay xem tivi. Hãy thư giãn với những suy nghĩ lạc quan, về tương lai của công chúa/hoàng tử sắp chào đời...

- Cuối cùng, chỉ còn cách duy nhất là trao đổi với bác sĩ nếu bạn vẫn khó ngủ.

Tư thế ngủ tốt nhất cho bà bầu, giúp thai nhi lớn như thổi

Mẹ mang thai nên chú ý tư thế ngủ đúng để sức khỏe tốt, không ảnh hưởng đến thai nhi.



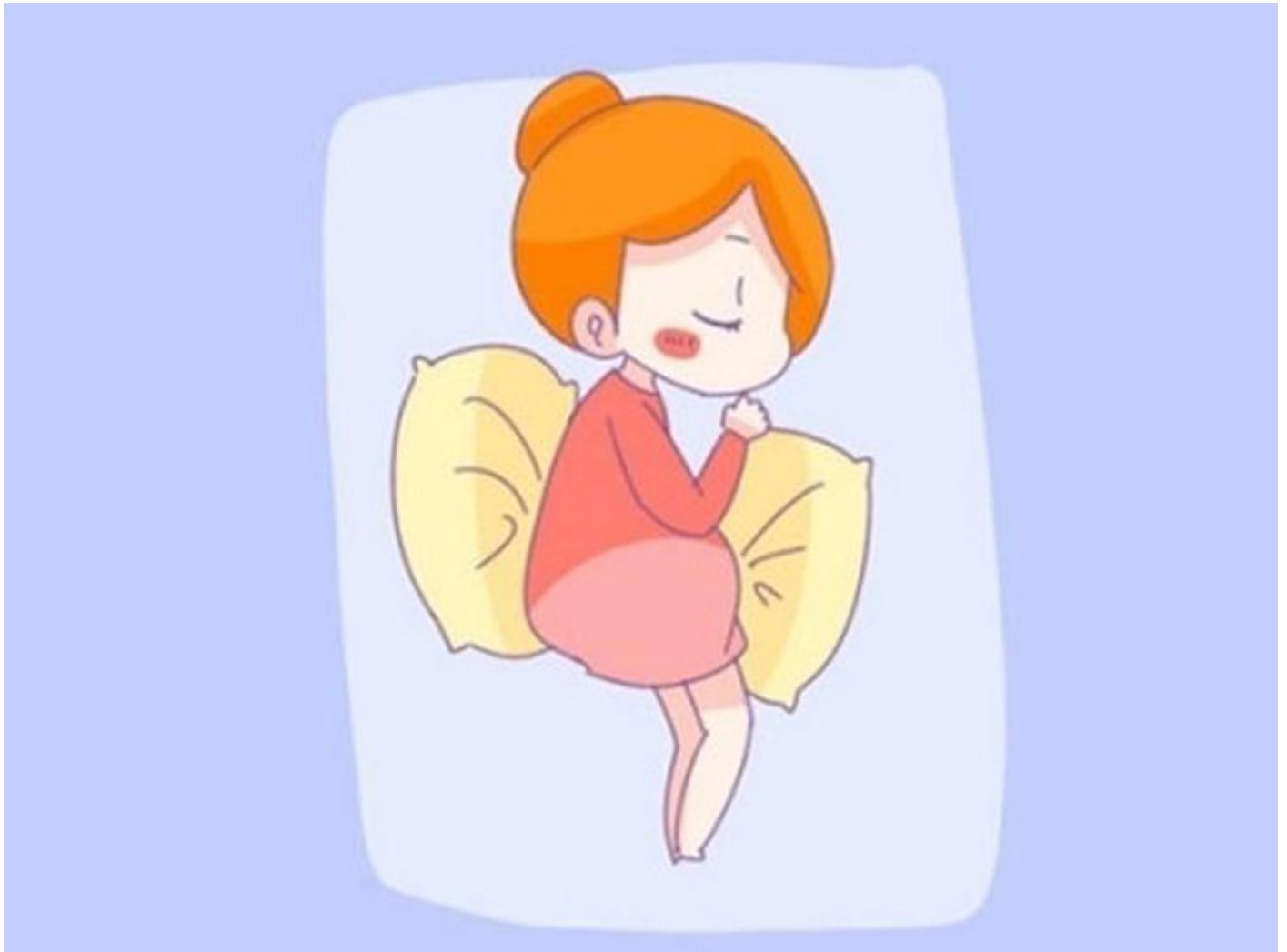
Tư thế ngủ vô cùng quan trọng quyết định giấc ngủ ngon cho mẹ trong giai đoạn mang thai. Giấc ngủ sâu giúp mẹ khỏe, đẩy lùi những mệt mỏi để thai nhi phát triển vượt trội trong 3 tháng đầu mang thai.

Dưới đây là 3 tư thế ngủ đúng rất có lợi cho sự phát triển của thai nhi mẹ cần ghi nhớ:

Nằm ngửa hoặc nằm nghiêng

Những tháng đầu thai kỳ, bụng bầu của mẹ chưa lớn nên việc nằm ngửa hoặc nằm nghiêng chưa gặp khó khăn. Điều này cũng không ảnh hưởng nhiều tới sức khỏe thai nhi nên mẹ hoàn toàn yên tâm.

Nằm nghiêng bên trái



Mẹ bầu nên nằm nghiêng bên trái để có cảm giác thoải mái và giấc ngủ sâu, không ảnh hưởng đến thai nhi trong bụng. Tư thế này làm giảm áp lực của các bộ phận khác lên tử