همه چیز درباره بی‌خوابی در بارداری

16 خرداد 1405

یک متخصص زنان و زایمان، با تشریح اهمیت حیاتی خواب در دوران بارداری، نسبت به خطرات کم‌خوابی مزمن برای مادر و جنین، هشدار داد.

خواب در بارداری هم برای مادران و هم برای جنین در شکم مسئله بسیار مهمی است. در حقیقت، ممکن است در سه ماهه اول بارداری بیش از حد معمول بخوابید. طبیعی است که احساس خستگی کنید. زیرا بدن شما برای محافظت و پرورش نوزاد در حال رشد کار می کند.

جفت (اندامی که جنین را تا زمان تولد تغذیه می کند) به تازگی در حال شکل گیری است و بدن مادر خون بیشتری تولید می‌کند. قلب سریعتر پمپاژ می کند و معمولاً در اواخر دوران بارداری، اکثر خانم‌ها در خواب کافی و عمیق و بدون وقفه دچار مشکل می‌شوند. برای بسیاری از زنان، خواب در دوران بارداری می‌تواند اجتناب ناپذیر باشد. ناراحتی جسمی، تغییر هورمون ها و هیجان و اضطراب در مورد مادر شدن جدید منجر به مشکلات زیادی در خواب می شود. در حقیقت، اعتقاد بر این است که حداقل 50 درصد از زنان باردار از بی خوابی رنج می برند.

- به گزارش مادران و دختران ؛ در همین راستا خبرنگار مهر با سعیده برزین متخصص زنان و زایمان گفتگو داشته است.

چرا خواب در بارداری بسیار مهم است؟

برزین: داشتن خواب با کیفیت در دوران بارداری هم برای مادر و هم برای نوزاد مهم است. برای مادر، آن شب های بی خوابی منجر به خستگی و خواب آلودگی در طول روز می شود. خواب همچنین نقش مهمی در حافظه، یادگیری، اشتها، خلق و خو و تصمیم گیری دارد. همه اینها هنگام آماده شدن برای استقبال از نوزاد تازه متولد شده در خانه مهم است.

کمبود خواب مزمن بر سیستم ایمنی اثر بدن می گذارد. برخی از محققان معتقدند کم خوابی بر سلامت مادر و جنین تأثیر می گذارد. از آنجا که خواب به تنظیم قند خون کمک می کند. به نظر می رسد خواب ضعیف در دوران بارداری با دیابت بارداری ارتباط دارد.

زنان بارداری که در اوایل حاملگی بیش از حد می خوابند یا خواب کافی ندارند مستعد ابتلا به فشار خون بالا هستند. محرومیت شدید از خواب در اوایل بارداری ممکن است در سه ماهه سوم بارداری خطر ابتلا به پره اکلامپسی را افزایش دهد. شرایطی که می تواند منجر به زایمان زودرس و عوارض پایدار برای قلب، کلیه و سایر اندام های مادر شود.

اگرچه تحقیقات بیشتری برای کنترل سایر متغیرها مورد نیاز است، اما به نظر می رسد خواب ضعیف یک عامل خطر است برای زایمان زودرس، وزن کم هنگام تولد، زایمان دردناک، زایمان سزارین و افسردگی. همچنین نشان می دهد که کیفیت پایین خواب در دوران بارداری ممکن است مشکلات خواب و گریه در نوزادان را به محض تولد ایجاد کند.

چگونه با مشکلات خواب در بارداری مقابله کنیم؟

برزین: مشکلات خواب شما ممکن است دلایل دیگری نیز داشته باشد. بسیاری از زنان باردار گزارش می دهند که رویاهای آنها بیش از حد معمول ترسناک می شود و برخی حتی کابوس می بینند. استرس می تواند خواب را نیز مختل کند. شاید نگران سلامتی نوزاد خود هستید، نگران توانایی های خود به عنوان والدین هستید یا از خود زایمان عصبی هستید. همه این احساسات طبیعی هستند، اما ممکن است شما (و همسرتان) را در شب بیدار نگه دارد.

البته، ممکن است مواقعی وجود داشته باشد که شما نمی توانید بخوابید. برخیزید و کاری انجام دهید: کتاب بخوانید، موسیقی گوش دهید، تلویزیون تماشا کنید، نامه یا ایمیل دریافت کنید، یا فعالیت دیگری را که از آن لذت می برید دنبال کنید. در نهایت، احتمالاً آنقدر احساس خستگی می کنید که دوباره بخوابید. در صورت امکان، در طول روز چرت های کوتاه (30 تا 60 دقیقه) بزنید تا خواب از دست رفته را جبران کنید. طولی نمی کشد که کودک شما قوانین خواب را در خانه شما تنظیم می کند.

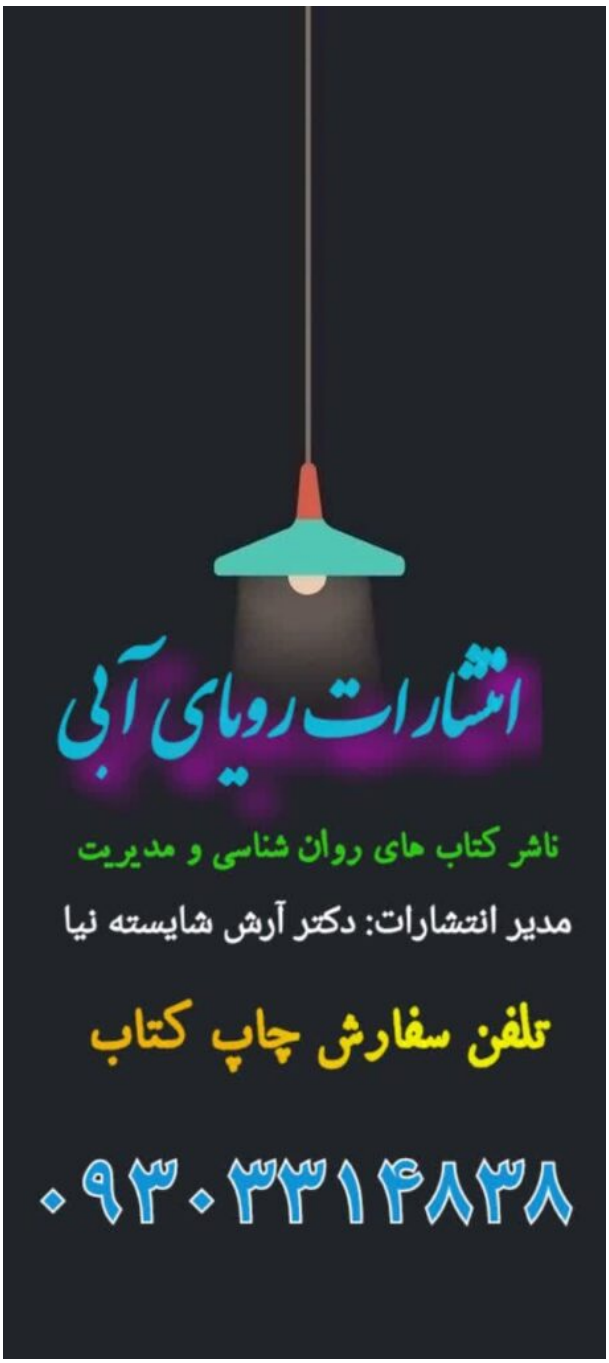
یافتن موقعیت خواب مناسب چگونه است؟

برزین: در اوایل بارداری سعی کنید عادت کنید به پهلو بخوابید. خوابیدن به پهلو و خم شدن زانوها راحت ترین حالت برای پیشرفت بارداری است. همچنین کار قلب شما را آسان می کند زیرا باعث می شود وزن نوزاد از وارد آمدن فشار به رگ بزرگ (که به آن ورید اجوف تحتانی نامیده می شود) که خون را از پا و ساق پا به قلب بر می گرداند، جلوگیری کند.

برخی پزشکان به طور خاص توصیه می کنند که زنان باردار به پهلوی چپ بخوابند. از آنجا که کبد شما در سمت راست شکم شما قرار دارد، دراز کشیدن به سمت چپ به دور نگه داشتن رحم از کبد کمک می کند. خوابیدن به پهلوی چپ همچنین گردش خون در قلب را بهبود می بخشد و بهترین جریان خون را به جنین، رحم و کلیه ها می دهد.

اما نگران نباشید که در طول شب به پشت خود بچرخید. تغییر وضعیت، بخشی طبیعی از خواب است که نمی توانید آن را کنترل کنید. به احتمال زیاد، در سه ماهه سوم بارداری، بدن شما به هر حال به حالت خوابیدن عقب نمی رود زیرا بسیار ناراحت کننده خواهد بود. اگر در خواب به پشت چرخیدید، احتمالاً ناراحتی شما را بیدار می کند. با پزشک خود مشورت کنید، زیرا ممکن است به شما توصیه کند از بالش برای تکیه دادن به یک طرف استفاده کنید.

علل اختلال خواب یا بد خوابی در بارداری چیست؟



برزین: تغییرات سطح هورمون‌ها یکی از دلایل اصلی مشکلات خواب و خستگی در دوران بارداری است. افزایش سطح پروژسترون تا حدودی ممکن است علت خواب‌آلودگی مفرط در طول روز به خصوص در سه‌ماهه‌ی اول بارداری باشد. تغییرات هورمونی ممکن است اثر بازدارنده بر عضلات داشته باشند که ممکن است در هنگام خواب باعث خروپف و در زنان چاق منجر به افزایش خطر ابتلا به آپنه‌ی خواب شود. حتی ممکن است تا حدی روی عضلات مجاری ادرار و تکرر ادرار هم مؤثر باشد. پروژسترون می‌تواند خواب را در شب مختل و منجر به احساس خستگی و کسلی در طول روز شود.

بسیاری از مادران باردار به ویژه مادرانی که بارداری اولشان را تجربه می‌کنند، به دلیل اضطراب بارداری و زایمان دچار بی‌خوابی می‌شوند. استرس می‌تواند با خواب تداخل ایجاد کند. احساس نگرانی از سلامت جنین، اضطراب از توانایی و قابلیت پدر و مادر شدن و سایر احساسات این چنینی کاملاً طبیعی هستند، اما ممکن است شما و همسرتان را در تمام شب بیدار نگه‌دارند.

مادران باردار نیز در خطر ابتلا به آپنه‌ی خواب هستند. آپنه‌ی خواب، اختلالی است که در آن راه هوایی بسته و تنفس بارها و بارها در طول خواب قطع می‌شود و منجر به بیداری ناگهانی و در نتیجه بی‌قراری و خستگی در روز بعد خواهد شد. هم‌چنین اختلال اکسیژن‌رسانی به جنین در حال رشد می‌تواند برای آن مضر باشد. این اتفاق به ویژه در مادران بارداری که دارای اضافه‌وزن هستند شایع‌تر است.

آپنه‌ی خواب ممکن است با عوارض دوران بارداری مانند افزایش فشار خون بارداری، پره‌اکلامپسی و یا وزن کم هنگام تولد و زایمان زودرس در ارتباط باشد. این حالت ممکن است در هر زمانی اتفاق بیفتد که بیشتر به دلیل گرفتگی دائمی بینی ناشی از افزایش سطح هورمون‌ها و افزایش وزن بیش از حد می‌باشد. یکی از ویژگی‌های قابل توجه آپنه‌ی خواب، خروپف سنگین و بلند همراه با مکث‌های طولانی و سپس نفس نفس زدن یا احساس خفگی در هنگام خواب است که می‌تواند برای همسر شما نیز آزاردهنده باشد.

واضح‌ترین دلیل مشکلات خواب در دوران بارداری افزایش اندازه‌ی شکم مادر و جنین است که قرار گرفتن در حالت راحت برای خوابیدن را برای مادر مشکل می‌کند. شکم بزرگ‌تر به شما اجازه نمی‌دهد تا به راحتی دراز بکشید. این حالت بیشتر در سه‌ماهه‌ی دوم و سوم اتفاق می‌افتد. مادرانی که عادت به خوابیدن به پشت داشته‌اند، باید عادت خود را ترک و حالت دیگری را برای خواب در این دوران انتخاب کنند. چرا که در این دوران فشار رحم بر روی رگ‌های اصلی گردش خون، منجر به ایجاد اختلال در خون‌رسانی و در نتیجه باعث سرگیجه، تنگی نفس یا ضربان سریع قلب می‌شود. مادران باردار در سه‌ماهه‌ی سوم اغلب در طول شب بیدار و در صورت خوابیدن هم کمتر به خواب عمیق می‌روند.

به دلیل افزایش حجم خون در دوران بارداری کار کلیه‌ها برای فیلتر کردن این حجم زیاد افزایش یافته و در نتیجه حجم ادرار بیشتری تولید می‌کنند و از طرفی رشد جنین و فشار رحم بر روی مثانه شما را مجبور می‌کند تا نسبت به قبل در تعداد دفعات بیشتری نیاز به دستشویی رفتن پیدا کنید یا تکرر ادرار را تجربه نمائید؛ این اتفاق معمولاً در سه‌ماهه‌ی اول و سوم می‌افتد. معمولاً در نیمه‌ی شب نیز مجبور می‌شوید تا برای دفع ادرار بارها از خواب بیدار و بدخواب شوید.

ممکن است به دلیل افزایش وزن دچار درد در ناحیه‌ی پا و پشت خود شوید، هم‌چنین به دلیل ترشح هورمون ریلاکسین در دوران بارداری رباط‌های بدن شما شل و آسیب‌پذیر می‌شوند. این اتفاق معمولاً در نیمه‌ی دوم بارداری رخ می‌دهد. گرفتگی‌های عضلانی در شب بیشتر احساس می‌شوند که باعث ایجاد مشکل در هنگام خواب خواهند شد.

در دوران بارداری، به دلیل تغییرات هورمونی عملکرد کل دستگاه گوارش کُند می‌شود و غذا در معده و روده باقی می‌ماند که ممکن است منجر به سوزش سر دل یا یبوست شود. سوزش سردل هنگامی رخ می‌دهد که محتویات معده به بالا و درون مری می‌آید. با پیشرفت بارداری و بزرگ‌تر شدن رحم و فشار بر روی معده یا روده‌ی بزرگ این حالت بدتر می‌شود. سوزش سر دل شبانه به دلیل قرار گرفتن در وضعیت افقی و خوابیده می‌تواند علاوه بر آسیب مری باعث بد خوابی نیز شود.

در اواخر دوران بارداری مجدداً به دلیل سنگین شدن و برخی ناراحتی‌ها و مشکلات شایع بارداری که باعث بر هم زدن خواب شبانه می‌گردد، خستگی و سستی باز خواهد گشت.

برای کاهش احساس خستگی توصیه می‌کنیم حداقل 8 ساعت خواب شبانه و استراحت در طول روز داشته باشید. اگر از سلامت جسمانی و روانی برخوردار باشید لذت بیشتری از بارداریتان خواهید برد.

درمان‌های دارویی اختلال خواب چگونه است؟

برزین: درمان‌های دارویی حتماً باید زیر نظر پرشک انجام شود، حتی اگر از داروهای گیاهی استفاده می‌کنید، حتماً نظر پزشک را جویا شوید. برای کاهش اختلال خواب در بارداری می‌توانید از دیفن‌هیدرامین، ویتامین‌ها و مکمل‌های گیاهی، ضد اسیدها برای کاهش ریفلاکس معده به مری و مکمل‌های اسیدفولیک زیر نظر پزشک استفاده کنید.

اما داروهای درمانی سندرم پای بی‌قرار و هم‌چنین داروهای خواب‌آور و آرام‌بخش به دلیل تأثیرات منفی روی جنین به هیچ عنوان نباید مورد استفاده قرار گیرند.

رژیم غذایی مناسب برای خواب بهتر در زنان باردار چیست؟

برزین: در طول بارداری، تغییرات هورمونی همراه با بزرگ شدن رحم باعث کند شدن کل سیستم گوارش می‌شود. این می‌تواند باعث یبوست، سوء هاضمه و سوزش سر دل شود که ممکن است در شب بدتر شود. در عین حال، افزایش تولید کلیه و فشار روی مثانه ناشی از رشد نوزاد باعث افزایش دفعات ادرار می‌شود. مدیریت ورودی و خروجی گوارشی بدن برای خواب خوب ضروری است.

از نوشابه‌های گازدار، مرکبات، نعناع، گوجه‌فرنگی و غذاهای تند یا چرب خودداری کنید. این‌ها می‌توانند باعث سوزش سر دل شوند، از خوردن غذا در سه تا چهار ساعت قبل از خواب خودداری کنید، به جای سه وعده غذایی بزرگ، وعده‌های غذایی کوچک در طول روز بخورید، در طول وعده‌های غذایی یا در دو ساعت قبل از خواب مایعات ننوشید و در آخر نیز کافئین را حذف کنید. این یک محرک است که شما را بیدار نگه می‌دارد و می‌تواند برای نوزادان در حال رشد مضر باشد.