# گرفتگی عضلات عامل بی‌خوابی مادران باردار

26 تیر 1403

یک متخصص زنان و زایمان، گرفتگی عضلات را عامل بی‌خوابی مادران باردار عنوان کرد.

شعبانی گفت: گرفتگی‌های عضلانی که با بالا رفتن سن بارداری در زنان افزایش می‌یابد از دیگر دلایل کم‌خوابی و یا ایجاد اختلال خواب در زنان باردار است.

وی افزود: افزایش شدت اسپاسم‌های عضلانی ممکن است فرد را از خواب بیدار کرده و در روند خواب اختلالاتی ایجاد کند.

این متخصص زنان و زایمان، عدم راحتی و محدودیت‌های فیزیکی را یکی دیگر از دلایل ایجاد اختلال در روند خوابیدن زنان باردار عنوان کرد و گفت: تنگی نفس و فشاری که بر دیافراگم، خصوصاً در سه ماهه سوم وارد می‌شود از مهمترین دلایل ایجاد مشکل در روند خواب است و این مسئله با بالا رفتن سن بارداری در ارتباط مستقیم است.

شعبانی با بیان اینکه سندرم پای بی‌قرار، یکی از مشکلاتی است که زنان باردار با آن مواجه‌اند اضافه کرد: این مشکل مشخصاً زمانی که فرد آماده خوابیدن می‌شود بیشتر بروز می‌کند، این مشکل سندرم روانپزشکی است که نیاز به مداخله و درمان دارد.

وی درباره شب بیداری‌ها در دوران بارداری، گفت: اختلال بارداری در افراد مختلف شدت و ضعف دارد حتی برخی افراد این موضوع را به عنوان اتفاق طبیعی در دوران بارداری می‌دانند و این مشکل را به پزشک گزارش نمی‌دهند.

شعبانی افزود: این در شرایطی است که برای مادران شاغلی که روز بعد فعالیت روزمره دارند، بی‌خوابی اختلال عملکردی را ایجاد خواهد کرد ضمن اینکه اگر سیکل خواب نامنظم یا ناکافی باشد قطعاً بر وضعیت روانی مادر و رشد جنین اثر دارد.