

miegs un miega traucējumi grūtniecības laikā

Vairums sieviešu grūtniecības laikā fizioloģisko pārmaiņu un emocionālo pārdzīvojumu dēļ saskaras ar miega traucējumiem, piemēram, bezmiegu. Speciālisti uzsver, ka ne vienmēr ar šo problēmu var cīnīties, tomēr ir vairākas metodes miega uzlabošanai, kas var atvieglot situāciju. Vienlaikus jāatceras, ka visas ar grūtniecību saistītās neērtības ir pārejošas.

I TRIMESTRIS



Grūtniecības pirmajā trimestrī sievieti parasti pārņem izteikta **miegainība**. Par to rūpējas hormons progesterons, kura iedarbība ir līdzīga nomierinošiem līdzekļiem. Paralēli var parādīties biežāka urinēšana, arī naktīs.

II TRIMESTRIS



Otrais trimestris ir "ligzdas vīšanas" periods, kad sievietei parādās enerģija, vēlme iekārtot mājvietu, gaidot mazuli. Topošā māmiņa fizioloģisko pārmaiņu dēļ var saskarties ar biežāku urinēšanu naktī, arī **krākšanu**, kas ir pilnīgi normāla parādība. Šo iemeslu dēļ var saasināties problēmas ar miegu.

III TRIMESTRIS



Visizteiktākie miega traucējumi parasti novērojami tieši trešajā trimestrī, kad var parādīties dedzinoša sajūta kuņģī jeb **grēmas**, arī **muskuļu krampji**. Sieviete var būt grūtības atrast ērtu pozu gulēšanai. Problēmas iemigt var sagādāt arī spēcīgas **augļa kustības**. Pēdējā trimestrī izteikta ir arī bieža urinēšana naktī.

JA IR GRŪTĪBAS IEMIGT:



Izej lēnā vakara **pastaiģā**;

Aktīvas fiziskas aktivitātes ielāno dienas pirmajā pusē, ne vēlāk kā 4 stundas pirms naktsmiera;



Ieej **siltā dušā**, kas atslābinās muskuļus,

Iedzer **glāzi silta piena** ar medu vai nomierinošu tēju;



Pēdējo ēdienreizi ielāno ne vēlāk kā 2 stundas pirms miega, tomēr, ja esi izsalkusi, izvēlies vieglas uzkodas;

Kārtīgi **izvēdini guļamistabu** (miegam vislabākā temperatūra ir +18-20°);



Aptumšo istabu – aizvelc aizkarus un izslēdz gaismas, jo miega hormons melatonīns rodas tumsā.

GRŪTĪBAS POZAS IZVĒLĒ:



Lai atvieglotu gulēšanu III trimestrī, sieviete var pagalvī uzlikt augstāku spilvenu, guļot **gandrīz pussēdus**,



Guļot uz sāniem, starp augšstilbiem un gar vienu sānu var ielikt **spilvenu** vai īpašu grūtnieču pakaviņu. Sāna izvēlei nav nozīmes!



Topošā māmiņa var gulēt **uz muguras**, ja neizjūt diskomfortu, un speciālists, kas uzrauga grūtniecību, nav īpaši piekodinājis tā nedarīt.

Topošā māmiņa I trimestrī var gulēt arī **uz vēdera**, ja tā šķiet ērtāk.

SPILGTI SAPŅI

Bieži grūtniecības laikā sievietes sūdzas par izteikti spilgtiem sapņiem, pat murgiem, tomēr par to nevajadzētu uztraukties. Sievietes arī miegā izdzīvo savas domas, uztraukums, bailes un raizes par grūtniecību, dzemdībām un gaidāmā bērna veselību. Sliktos sapņus **nevajag tulkot** un par tiem **nav jāsatraucas**, bet jākoncentrējas uz **pozitīvām lietām**.



Topošai mammai un tētim jāatceras, ka sarežģītu problēmu risināšanu labāk atstāt uz nākamo rītu.



Topošās māmiņas bieži saskaras ar bezmiegu nakts vidū. Ja iemigt neizdodas, laiks jāvelta **patīkamām nodarbēm**, piemēram, labas grāmatas lasīšanai. Bieži vien miegainība uznāk dienas laikā, un tad ieteicams ļauties diendusai.

