Topic: Poziții de dormit în sarcină

Meta Tags Sugerate

Title: Pozitii de dormit in sarcina - ce e sigur pe trimestre | Enroush

Description: Afla care sunt pozitiile de dormit in sarcina recomandate pe trimestre, de ce eviti somnul pe spate dupa 28 de saptamani si cum folosesti pernele.

URL recomandat: /pozitii-de-dormit-in-sarcina

Numar de cuvinte recomandat: 1.400–1.700

Intentia utilizatorului: informațională

Competitori de referinta ro:

- https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/care-sunt-cele-mai-bune-pozitii-de-somn
- https://www.catena.ro/somnul-in-sarcina-pozitii-de-dormit-in-sarcina-remedii-pentru-un-somn-odihnitor
- https://www.drmax.ro/articole/somnul-in-sarcina-pozitii-recomandate-si-sfaturi-utile
- https://genesisathens.ro/pozitia-de-dormit-in-sarcina-recomandari-utile/

Competitori de referinta international:

- https://www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/sleep-side/sleep-position-pregnancy-qa
- https://www.sleepfoundation.org/pregnancy/pregnancy-sleep-positions
- https://americanpregnancy.org/pregnancy/sleeping-positions-while-pregnant/

Cuvinte cheie de folosit: pozitii de dormit, dormitul pe partea dreapta, pozitii de somn in sarcina, pozitii de evitat in sarcina, pozitii de dormit in sarcina, dormitul pe partea dreapta in sarcina, dormitul pe spate in sarcina, insomnii in sarcina trimestrul 3, somn in sarcina, pozitii de somn in trimestrul 2 de sarcina, pozitii de somn in trimestrul 3 de sarcina, dormitul pe burta in sarcina, pozitii de somn in primul trimestru de sarcina, dormitul pe burta in primul trimestru de sarcina, pozitia corecta de somn in timpul sarcinii, pozitii corecte de somn in

sarcina, pozitii de dormit cand esti gravida, dormitul pe dreapta in timpul sarcinii, e normal sa dormi mult in timpul sarcinii, somnolenta in trimestrul 3 de sarcina

STRUCTURA:

Subtitle: Momentul în care, însărcinată fiind, realizezi că poziția în care ai dormit dintotdeauna nu mai este cea mai confortabilă sau sigură pentru bebeluș, poate fi destul de alarmant. Ce poziție de dormit e bună când burtica e tot mai mare? Hai să vedem cum puteți avea amândoi nopți liniștite.

Poziții de dormit în sarcină: ce e sigur în fiecare trimestru

Înainte de 28 de săptămâni, pozițiile de dormit în sarcină țin mai ales de confortul tău și poți dormi liniștită așa cum simți, așa cum ești obișnuită. După 28 de săptămâni, conform literaturii de specialitate, este recomandat să adormi pe o parte, fie pe stânga, fie pe dreapta.

Dar ce faci când te trezești pe spate și primul tău gând este dacă bebelușul e bine? Sau când burtica e tot mai mare și pare că nu-ți mai găsești locul în pat, ori când bebelușul decide că ora 3 noaptea este un moment perfect pentru puțină mișcare? Hai să vedem ce poziții de dormit sunt potrivite în fiecare trimestru, ce faci dacă te trezești pe spate și cum poți dormi mai confortabil.

Care este cea mai bună poziție de dormit în sarcină?

Cea mai bună poziție de dormit în sarcină, mai ales după săptămâna 28, este pe o parte, cu genunchii ușor îndoiți și corpul sprijinit de perne. Colegiul American al Obstetricienilor și Ginecologilor (ACOG) recomandă somnul pe o parte pe măsură ce sarcina avansează.

Poți alege partea stângă sau dreaptă, nu contează. Potrivit NHS, recomandarea de a adormi pe o parte se aplică atât seara, cât și la somnul de zi, și este asociată cu un risc mai mic de naștere a unui făt mort în sarcina avansată.

O pernă între genunchi și una sub burtică pot reduce presiunea asupra spatelui și șoldurilor. Dar cel mai important este cum adormi, nu să rămâi nemișcată toată noaptea. Dacă te trezești pe spate nu este nicio problemă, doar întoarce-te pe o parte și continuă să dormi.

Poziții de dormit pe trimestre

Odată cu creșterea uterului, se schimbă și recomandările pentru somnul în sarcină. Dacă la început contează mai ales să te simți tu bine, în sarcina avansată contează tot mai mult și pentru făt poziția în care adormi.

În funcție de cum evoluează sarcina pe săptămâni și trimestre, informații pe care le poți afla folosind calculatorul de sarcină sau datele primite de la medicul ginecolog, iată ce poziții sunt potrivite și ce să eviți:

- **În primul trimestru:** dormi pe burtă, pe spate sau pe o parte. Nu trebuie să eviți o poziție anume dacă nu îți provoacă disconfort.
- **În trimestrul al doilea:** treci treptat la dormitul pe o parte. Evită să stai mult pe spate dacă ai amețeli sau disconfort, deoarece uterul poate comprima vasele de sânge.
- **În trimestrul al treilea:** după 28 de săptămâni, adormi pe o parte. Evită să adormi pe spate, fiindcă poziția este asociată cu un risc mai mare de naștere a unui făt mort. Nu înseamnă că acest lucru se va întâmpla doar pentru că te trezești pe spate, ci doar că este mai bine să alegi o poziție laterală când încerci să adormi.

Primul trimestru: poți dormi cum îți e comod

Pozițiile de somn în primul trimestru de sarcină, deci în primele săptămâni, pot fi fără probleme cele cu care erai obișnuită. Poți dormi pe o parte, pe spate sau pe burtă. Prioritatea este să te simți cât mai confortabilă.

Dormitul pe burtă în primul trimestru de sarcină nu îți pune bebelușul în pericol. Uterul este încă protejat în pelvis.

Sânii sensibili, greața sau nevoia de a merge mai des la baie îți pot face nopțile mai puțin liniștite, dar nu din cauza poziției de dormit. Aceste simptome de sarcină incipientă pot influența felul în care dormi fără să însemne că poziția aleasă îi face rău bebelușului.

Dacă dormitul pe burtă începe totuși să te deranjeze, încearcă treptat să te obișnuiești cu somnul pe o parte. Poți folosi o pernă mică pentru a face tranziția mai ușoară, dar nu este necesar să renunți brusc la poziția preferată.

Trimestrul al doilea: trecerea pe o parte

Pozițiile de somn recomandate în trimestrul 2 de sarcină încep să se schimbe odată cu mărirea tot mai evidentă a uterului.

Colegiul American al Obstetricienilor și Ginecologilor (ACOG) recomandă somnul pe o parte pe măsură ce sarcina avansează deoarece uterul în creștere poate exercita presiune asupra vaselor de sânge când stai întinsă pe spate. Totuși, un studiu prospectiv de amploare, nuMoM2b, nu a identificat o asociere între poziția de somn pe spate și complicațiile de sarcină evaluate până la 30 de săptămâni.

Așadar, te trezești pe spate? Este okay! Doar schimbă poziția și încearcă să adormi pe o parte. Îndoaie ușor genunchii și pune o pernă între ei pentru a reduce presiunea asupra șoldurilor și a spatelui.

Trimestrul al treilea: adormi pe o parte după 28 de săptămâni

În ultimele luni, când burtica îți schimbă centrul de greutate, este cu adevărat timpul să fii mult mai atentă la pozițiile de somn în trimestrul 3 de sarcină. Mai ales că refluxul, presiunea asupra vezicii și drumurile repetate la baie îți pot fragmenta somnul, oricât ai fi de obosită.

Potrivit NHS, fie că dormi noaptea sau și ziua, după 28 de săptămâni este recomandat să adormi pe o parte, fie stângă, fie dreaptă.

Înseamnă că ar trebui să rămâi nemișcată în aceeași poziție toată noaptea? Nu, nicidecum. Este normal să-ți mai schimbi poziția. Dacă te trezești pe spate, doar întoarce-te liniștită pe o parte și continuă să dormi.

O pernă așezată între genunchi, sub burtică sau în spatele corpului te poate ajuta să găsești mai ușor o poziție confortabilă.

Poziții de evitat în sarcină

Două poziții de dormit pot deveni problematice odată cu evoluția sarcinii, însă din motive diferite.

Dormitul pe spate este una dintre ele, pentru că îți poate influența circulația sângelui, în special în sarcina avansată. Dormitul pe burtă devine și el treptat mai inconfortabil, pe măsură ce crește burtica.

Dormitul pe spate în sarcină

Este tot mai puțin recomandat să dormi pe spate pe măsură ce uterul crește.

În această poziție, greutatea lui poate comprima vena cavă inferioară și, uneori, aorta, iar cele două sunt vase importante pentru circulația sângelui. Acest lucru poate reduce întoarcerea sângelui către inimă și fluxul sanguin către uter și placentă.

O metaanaliză din 2019 a identificat un risc de aproximativ 2.63 ori mai mare de deces fetal tardiv la participantele care au adormit pe spate după 28 de săptămâni, comparativ cu o poziție laterală.

La nivel de populație, a fost atribuit un procent de risc de 5.8%, însă numărul nu reprezintă probabilitatea individuală ca o femeie să piardă sarcina și rezultatele indică pur și simplu o asociere, nu o cauzalitate.

Deci nu înseamnă că o noapte petrecută pe spate va provoca o complicație. Doar întoarce-te pe o parte dacă te trezești pe spate și continuă să dormi.

Dormitul pe burtă în sarcină

Nu există o săptămână fixă în care trebuie să renunți la dormitul pe burtă în sarcină. Poziția nu este considerată periculoasă pentru făt în primele luni, iar limita o stabilește propriul tău confort.

Uterul și lichidul amniotic îi oferă protecție, așa că bebelușul nu este direct presat de greutatea corpului tău.

Dar când burtica crește, această poziție poate deveni incomodă pentru că intervin presiunea exercitată asupra abdomenului și sensibilitatea sânilor. Când începe să te deranjeze, încearcă să înlocuiești poziția cu dormitul pe o parte, cu o pernă care să-ți susțină burtica.

Stânga sau dreapta? Ce spun studiile

Ai auzit că, în sarcină, trebuie să dormi exclusiv pe partea stângă? Este un mit. Deși unele articole îl repetă, dovezile științifice nu susțin ideea că partea dreaptă ar fi periculoasă. Studiile au găsit doar că există o preferință pentru partea stângă pentru 52% dintre participante, nu o limitare recomandată.

O metaanaliză din 2019 a arătat că dormitul pe partea dreaptă în sarcină este asociat cu un risc de deces fetal tardiv similar celui observat la femeile care adormeau pe partea stângă. Cu alte cuvinte, nu s-a identificat o diferență semnificativă între cele două poziții.

Nici ghidurile NHS care îți recomandă să adormi pe o parte după 28 de săptămâni nu impun partea stângă.

Dormitul pe partea stângă este o opțiune sigură, dar la fel de sigură este și alternativa, adică dormitul pe partea dreaptă. Este în regulă să alternezi părțile. Nu te forța să rămâi pe stânga dacă șoldul începe să te doară sau dacă pur și simplu nu îți găsești locul.

Ce faci dacă te trezești pe spate

Primul tău gând, când te trezești și te vezi pe spate, este dacă bebelușul tău e bine. E normal, dar nu intra în panică.

Recomandarea NHS privește poziția în care adormi, nu devine o obligație de a rămâne nemișcată toată noaptea. Întoarce-te pe o parte înainte să readormi și continuă-ți somnul fără alte griji.

Dacă vrei tu să fii sigură că nu te vei rostogoli complet pe spate, poți așeza o pernă în spatele corpului sau poți încerca să dormi pe partea patului care te încurajează să rămâi orientată lateral.

Cum folosești pernele pentru un somn mai confortabil

Pernele pot face o diferență masivă între o noapte în care te foiești continuu și una în care reușești să te odihnești. Cu cât burtica devine mai mare, cu atât pernele îți pot crește mai mult nivelul de confort.

Nu ai nevoie neapărat de o pernă specială pentru gravide. Pernele obișnuite funcționează la fel de bine, dar este important cum le așezi pentru a-ți susține corpul. Iată ce poți face în funcție de ce ai la îndemână:

- **Pernă mică și fermă:** așaz-o între genunchi când dormi pe o parte pentru a-ți menține șoldurile aliniate și a reduce disconfortul lombar.
- **Pernă subțire și moale:** pune-o sub burtică, pentru a susține abdomenul și a te ajuta să diminuezi senzația de tensiune.
- **Pernă obișnuită, mai fermă:** sprijin-o în spatele corpului, te poate ajuta să nu te rostogolești complet pe spate.
- **Pernă lungă, de corp:** potrivit recomandărilor ACOG, o poți așeza pe toată lungimea corpului pentru sprijin simultan la nivelul abdomenului și al picioarelor.

Scopul nu este să găsești o poziție perfectă. Scopul este să-ți susții corpul acolo unde simți presiune sau disconfort și să te odihnești cât mai bine.

Poziții care ajută la disconforturile din sarcină

Nu întotdeauna poziția în sine este problema. Uneori, însărcinată fiind, disconfortul pur și simplu apare exact când încerci să adormi. Dar modul în care îți adaptezi pozițiile de dormit te poate ajuta cu aceste simptome când ești gravidă.

Dacă apar refluxul și arsurile, mai ales după o masă, ridică-ți ușor trunchiul cu ajutorul unor perne. Astfel, nu stai complet întinsă.

Te confrunți cu dureri lombare sau de șold? Dormi pe o parte, cu o pernă între genunchi, pentru a reduce tensiunea asupra bazinului și a coloanei.

Dacă îți simți respirația îngreunată, din nou, încearcă să dormi pe o parte, cu trunchiul ușor ridicat. Probabil vei găsi această poziție mult mai confortabilă.

Atunci când ai picioarele umflate, sprijină-ți gambele pe o pernă într-o poziție comodă. Te va ajuta să diminuezi disconfortul asociat cu retenția de apă.

Dacă te trezești des din cauza urinării frecvente, alege o poziție din care te poți ridica ușor și, cel mai important, păstrează traseul spre baie liber.

Dacă greața în sarcină este cea care te supără, mai ales dacă se accentuează când te întinzi, chiar și în primele săptămâni, încearcă să dormi pe o parte și să-ți ții partea superioară a corpului ușor ridicată.

Insomnii și oboseală: somnul în sarcină de la un trimestru la altul

Este perfect normal să dormi mult în timpul sarcinii. Mai ales în primul trimestru, când schimbările hormonale îți pot accentua oboseala și nevoia de odihnă.

Dar sunt șanse mari ca somnul să continue să ți se modifice odată cu trecerea săptămânilor de sarcină. Burtica îngreunează găsirea unei poziții confortabile. Mișcările bebelușului și drumurile la baie îți fragmentează nopțile. Și ajungi să-ți tulburi somnul din nou și din nou.

Insomniile în sarcină, mai ales în trimestrul 3, pot apărea inclusiv pe fondul anxietății sau al grijilor legate de naștere. De aceea, s-ar putea să nu mai adormi ușor și să ai tot mai multe treziri nocturne oricât ai fi de obosită.

Ca să dormi cât mai liniștită, încearcă să păstrezi un program de culcare cât mai constant, să alegi o cină ușoară și să incluzi o formă de mișcare blândă în rutina zilnică. Încearcă și câteva tehnici de gestionarea stresului sau de relaxare când te pregătești de somn.

Când să discuți cu medicul

Somnul în sarcină se schimbă și este normal, dar merită să discuți anumite modificări sau simptome semnificative cu medicul tău.

Vorbește cu un specialist dacă ai amețeli sau dacă simți că nu ai aer când stai întinsă. Cere-i recomandarea dacă sforăi puternic sau dacă cineva observă că faci pauze de respirație în timpul somnului.

Insomnia persistentă și durerea care nu cedează la schimbarea poziției sunt, de asemenea, motive întemeiate, iar sângerările în sarcină și mișcările fetale reduse constituie temeiuri serioase pentru un consult medical cât mai urgent.

Medicul obstetrician poate adapta recomandările dacă ai o sarcină cu risc și îți poate explica ce analize sunt necesare în sarcină.

Întrebări frecvente

Ai întrebări punctuale pentru care cauți răspunsuri de încredere înainte să ajungi la următorul consult pentru a le discuta cu medicul ginecolog?

Mai jos ți-am pregătit răspunsuri rapide pentru cele mai frecvente întrebări cu privire la poziții de dormit bune în sarcină. Găsești explicații mai detaliate pe parcursul articolului, dar sperăm ca această secțiune să-ți aducă mai ușor răspunsurile de care ai nevoie pentru a te liniști.

De la ce săptămână nu mai ai voie să dormi pe spate în sarcină?

După pragul recomandat de ghidurile NHS, este indicat să adormi pe o parte, inclusiv pe parcursul zilei. Dormitul pe spate în sarcină nu este interzis pe toată durata sarcinii, însă începând cu trimestrul al treilea este preferabil să alegi o poziție laterală. Îți spunem de ce și îți explicăm totul în secțiunea „Dormitul pe spate în sarcină" din articol.

Este periculos să dormi pe partea dreaptă când ești gravidă?

Nu, nu este periculos să dormi pe o parte în timpul sarcinii. Dormitul pe partea dreaptă este considerat la fel de sigur ca dormitul pe partea stângă, după cum o confirmă și literatura de specialitate pe care o menționăm în secțiunea „Stânga sau dreapta? Ce spun studiile". Nu te forța să rămâi într-o singură poziție. Poți alterna părțile după cum te simți tu mai confortabilă.

Până când poți dormi pe burtă în sarcină?

Poți dormi pe burtă, atât timp cât poziția îți este confortabilă, mai ales în primele luni de sarcină. Nu este o săptămână fixă la care trebuie să renunți la dormitul pe burtă în sarcină. Presiunea asupra abdomenului te va determina, cel mai probabil, să te întorci pe o parte pe măsură ce îți crește burtica.

Ce faci dacă te trezești noaptea pe spate?

Nu intra în panică dacă te trezești noaptea pe spate, nu este nicio tragedie și nu i-ai făcut rău bebelușului. Recomandarea privește poziția în care adormi, nu obligația de a rămâne nemișcată toată noaptea. Doar întoarce-te pe o parte înainte să adormi la loc.

Contează poziția și la somnul de prânz?

Sigur, poziția contează în timpul oricărui somn, fie că te odihnești noaptea sau că ai reprize de somn și pe parcursul zilei. Recomandarea de a adormi pe o parte în sarcina avansată se aplică și somnului de prânz. Aruncă o privire peste pozițiile de dormit pe trimestre și alege o poziție laterală confortabilă.

Este nevoie de o pernă specială pentru gravide?

Nu ai nevoie neapărat să cumperi o pernă specială pentru sarcină. Poți folosi chiar și perne obișnuite pentru a-ți sprijini abdomenul, spatele sau genunchii în timpul somnului. Îți explicăm cum folosești pernele pentru un somn confortabil în rubrica dedicată din acest articol. O pernă de corp mai lungă îți poate fi utilă, dar nu este obligatorie.