

Partilhe Artigo

X



10 Conselhos para uma boa noite de sono

O stress, a revolução das hormonas e barriga a crescer: todos estes fatores podem causar insónia, acordar a meio da noite, sonhos agitados e pesadelos durante a noite, levando ao cansaço e sonolência durante o dia. Para resolver este problema, estou atenta ao que o meu corpo me diz!

<https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/dicas-para-boa-noite-de-sono> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



10 Conselhos para uma boa noite de sono

O stress, a revolução das hormonas e barriga a crescer: todos estes fatores podem causar insónia, acordar a meio da noite, sonhos agitados e pesadelos durante a noite, levando ao cansaço e sonolência durante o dia. Para resolver este problema, estou atenta ao que o meu corpo me diz!

Quinta-feira, 28 de Abril de 2016

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Partilhar](#)

Durante a gravidez, o padrão e a qualidade do sono são modificados. O primeiro trimestre, pelo efeito das hormonas, geralmente é marcado por um grande cansaço, provocando à futura mamã o desejo de continuar a dormir durante o dia. No segundo trimestre as coisas tendem a recuperar o seu ritmo. No entanto, o terceiro trimestre é assinalado por insónias e noites agitadas. Felizmente, existem algumas soluções simples para voltar a dormir como um bebé:

1. Relaxe! Os **problemas de sono** estão com frequência relacionados com **ansiedade**, que aumenta à medida que o nascimento do bebé se aproxima. Não hesite em falar disto com o seu médico ou enfermeira; eles podem tranquilizá-la. Alguns cursos de preparação para o parto podem ajudá-la a entender melhor a sua gravidez e irão ensiná-la a escutar o seu corpo.
2. Porque não pratica alguma atividade física suave como a **yoga**? Os problemas de sono estão frequentemente relacionados à falta de atividade. Além disso, também a vão ajudar a relaxar.
3. A partir do terceiro trimestre, deve dormir de lado, de preferência para o seu **lado esquerdo**. Com a barriga grande e redonda, esta é a posição mais confortável: desta forma não pressiona a veia cava que está à direita do útero.
4. Faça **refeições leves** que sejam fáceis de digerir. Evite alimentos pesados ou ricos em gordura.
5. Evite as **bebidas estimulantes** como o café e o chá, especialmente depois das 16h ou 17h. Em vez disso, prefira infusões calmantes, como a camomila, ou talvez um pouco de leite morno.
6. Não comece a arrumar a casa mesmo antes de ir para a cama, já que a pode deixar agitada! Dedique-se a **atividades calmas e relaxantes**, como um banho, massagens, leitura ou um passeio no jardim ou na rua, se lhe fizer bem. Encontrar a sua atividade preferida é muito pessoal! Evite relaxar em frente à TV: vai ficar sonolenta e afetar a sua digestão.
7. Assegure que o seu **quarto** esteja arrumado e arejado, pois isso irá ajudá-la a dormir melhor!
8. Acostume-se a ir para a cama à mesma **hora**. É essencial dar tempo ao seu corpo para recuperar.
9. Durante o dia, se possível, não hesite em fazer uma pequena **sesta** de cerca de 15 minutos. Não se preocupe – isto não a impedirá de dormir à noite!
10. Se estas soluções não funcionarem, fale com o seu médico: pode prescrever uns **calmantes** naturais à base de plantas.

[Ler mais](#) ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/dicas-para-boa-noite-de-sono>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/dicas-para-boa-noite-de-sono>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/dicas-para-boa-noite-de-sono>

sono&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/shutterstock_213824707.jpg&desc

Conselhos para uma boa noite de sono

[3]

<https://twitter.com/share?text=10%20Conselhos%20para%20uma%20boa%20noite%20de%20sono&url=https%3A//www.nestlebebe.pt/para-boa-noite-de-sono>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/dicas-para-boa-noite-de-sono>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/8026>

[6] <https://www.nestlebebe.pt/javascript%3A%3B>