

อย่างที่บอกไว้ใน New Mom 1 ค่ะ เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ของทั้งคุณแม่และลูก คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอด้วย   อย่างที่บอกไว้ใน New Mom 1 ค่ะ
เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ของทั้งคุณแม่และลูก คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอด้วย
เรื่องการพักผ่อนจึงเป็นอีกเรื่องที่อยากให้คุณแม่ใส่ใจค่ะ คงจะเคยได้ยินได้ฟังกันมาว่า ปกติแล้วเราควรพักผ่อนด้วยการนอนหลับให้ได้คืนละ 8 ชั่วโมง แต่ทราบมั้ยคะว่าความจริงแล้ว ในผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรง มี 60 เปอร์เซ็นต์ ที่บอกว่าการนอนหลับคืนละ 8 ชั่วโมง ช่วยให้พักผ่อนได้เต็มอิ่มและตื่นมาอย่างสดชื่น ส่วน 40 เปอร์เซ็นต์ที่เหลือต้องการการพักผ่อนที่ต่างกันไป บางคนบอกว่าเพียง 6 โ 7 ชั่วโมงก็พอ แต่บางคนกลับต้องการช่วงเวลาพักที่มากกว่า 8 ชั่วโมง แล้วยามตั้งครรภ์ในแต่ละไตรมาสนั้น การนอนหลับพักผ่อนของคุณแม่จะเป็นเช่นใด

การนอนของคุณแม่ไตรมาส 1
ช่วง 3 เดือนแรก เป็นช่วงที่คุณแม่จะรู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย แต่อย่าคิดนะคะว่าความรู้สึกที่ว่าจะทำให้คุณหลับได้ทันทีเมื่อหัวถึงหมอน เรื่องมันแย่กว่านั้นค่ะ เพราะคุณแม่ที่เริ่มตั้งครรภ์จำนวนไม่น้อยรู้สึกเพลียมากแต่กลับนอนไม่หลับ แถมพอจะหลับกลับรู้สึกปวดปัสสาวะจนต้องลุกขึ้นมาอีก
ซึ่งอาการปัสสาวะบ่อยแบบนี้จะเกิดในไตรมาสแรกแล้วจะดีขึ้นในไตรมาส 2 แต่ก็จะกลับมาอีกในไตรมาสสุดท้ายค่ะ
และที่คุณแม่ไตรมาสนี้แม่เหนื่อยง่ายกว่าปกติ แต่หลับยาก ก็เนื่องจากเจ้าตัวเล็กในครรภ์กำลังเร่งก่อร่างสร้างตัวอย่างรวดเร็ว ร่างกายคุณแม่ก็ต้องทำงานเพิ่มมากขึ้นค่ะ

การนอนของคุณแม่ไตรมาส 2
ช่วงนี้เป็นช่วงที่คุณแม่ตั้งครรภ์จะหลับในเวลากลางคืนได้ดีที่สุดค่ะ เพราะอาการปัสสาวะบ่อยหายไปแล้ว และร่างกายของคุณก็เริ่มปรับตัวเข้ากับการตั้งครรภ์ได้ดีขึ้น แต่คุณแม่อาจสะดุ้งตื่นเพราะแรงดิ้นของลูกได้ ก็ช่วงนี้นะ เจ้าตัวเล็กของคุณจะดิ้นเก่งสุดๆ เลยล่ะ

การนอนของคุณแม่ไตรมาส 3
อาการเหนื่อยง่ายแต่หลับยาก แถมพอหลับแล้วยังต้องตื่นขึ้นมาปัสสาวะยามดึกกลับมาอีกครั้ง แต่ที่แย่กว่าเดิมคือคุณจะรู้สึกอึดอัดเวลานอนมากขึ้น ด้วยครรภ์ที่ใหญ่ขึ้นแถมการที่ลูกตัวโตขึ้นก็ทำให้ตัวเขาไปเบียดกระเพาะปัสสาวะคุณแม่ จนทำให้ต้องลุกขึ้นมาปัสสาวะตอนกลางคืนบ่อยๆ ทีนี้พอตื่นขึ้นมาแล้วจะหลับอีกครั้งก็แสนยาก
เรื่องความไม่สบายตัวนี้ วิธีแก้ไขคือควรนอนตะแคงด้านซ้ายเพื่อให้การไหลเวียนของโลหิตสะดวก การอาบน้ำอุ่นก่อนนอนจะช่วยให้คุณนอนหลับได้ดีขึ้น นอกจากนี้ก่อนนอนควรทำจิตใจให้สงบไม่เครียดหรือวิตกกังวล และงดการดื่มเครื่องดื่มก่อนเข้านอนเพื่อที่จะได้ไม่ต้องลุกขึ้นมาปัสสาวะบ่อยๆ ค่ะ
ทำอย่างไรจึงพักผ่อนได้เพียงพอโ จะเห็นได้ว่าคุณแม่ตั้งครรภ์มีโอกาสสูงที่จะนอนไม่หลับในตอนกลางคืน ดังนั้น จึงต้องมีการปรับเปลี่ยนเรื่องการนอนค่ะ โดยอาจจะใช้ช่วงเวลาหลังพักเที่ยงในวันทำงานงีบหลับ แต่หากไม่คุ้นกับการนอนกลางวัน แค่เอนหลังในท่าสบายๆ แล้วยกแขนขาขึ้น - ลงช้าๆ ก็เจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายทำให้คุณรู้สึกสบายตัวขึ้นได้ โ จ ส่วนการเข้านอนตอนกลางคืนนั้น แนะนำว่า ควรเข้านอนเร็วขึ้นกว่าเดิมสัก 1 - 2 ชั่วโมง หากเข้านอนไปสักพักแล้วยังไม่หลับก็ไม่ควรฝืนค่ะเพราะจะยิ่งทำให้เกิดความเครียด ยิ่งเครียดยิ่งหลับยากค่ะ ลองลุกขึ้นมาเปลี่ยนอิริยาบถ เปิดเพลงเบาๆ ฟังหรืออ่านหนังสือ พอเริ่มง่วงค่อยกลับไปนอนอีกครั้ง แต่ถ้ามีอาการนอนไม่หลับติดต่อกันนานๆ ควรปรึกษาสูตินรีแพทย์ที่ฝากครรภ์
ห้ามรับประทานยานอนหลับเองเด็ดขาด

เรื่อง : นาลันทา
ภาพ : พีไม้
แสดงแบบโดย : คุณปทุมพร การสมวรรณ

