



ดูภาพนำรู้ดูชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนลูกศิษย์และประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

คนท้องนอนไม่หลับ กับวิธีรับมือที่ทำได้ง่าย ๆ



คนท้องนอนไม่หลับเป็นอีกปัญหาหนึ่งที่มีกพบได้ในช่วงตั้งครรภ์ และแม้ว่าคนท้องอาจมีแนวโน้มนอนหลับได้มากขึ้นในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ แต่คุณภาพในการนอนนั้นกลับลดลงเป็นอย่างมาก ซึ่งปัญหานอนไม่หลับอาจส่งผลให้คุณแม่รู้สึกเหนื่อยล้าในช่วงกลางวัน และทำให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ตามมาได้ หากคุณแม่เพิกเฉยต่อปัญหาดังกล่าวก็อาจมีผลกระทบต่อทั้งตนเองและลูกน้อยที่อยู่ในท้องด้วย ดังนั้น มาดูกันว่าคุณแม่ตั้งครรภ์จะมีแนวทางรับมือปัญหานี้ได้อย่างไรบ้าง ?

ทำไมคนท้องอาจมีปัญหานอนไม่หลับ ?

นอนไม่หลับ เป็นปัญหาที่อาจทำให้คุณแม่มีอาการนอนหลับยาก ตื่นขึ้นกลางดึก หรืออาจมีอาการทั้ง 2 อย่าง ซึ่งปัญหาคนท้องนอนไม่หลับนั้นอาจเกิดขึ้นได้ในทุกระยะของการตั้งครรภ์ โดยมีแนวโน้มพบได้บ่อยในช่วงไตรมาสแรกและไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ ทั้งนี้ อาการนอนไม่หลับอาจเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดหลัง คัดเต้านม รู้สึกไม่สบายท้อง เป็นตะคริวที่ขา หายใจไม่อิ่ม แสบร้อนกลางอก นอนกรน หรือ วิตกกังวล เป็นต้น

วิธีรับมือกับปัญหาคนท้องนอนไม่หลับ

เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ การรักษาโรคนอนไม่หลับอาจมีความเสี่ยงมากกว่าปกติ เพราะยานอนหลับหลาย ๆ ประเภทอาจไม่ปลอดภัยสำหรับคุณแม่และลูกน้อยในท้อง คุณแม่จึงควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับวิธีการรับมือปัญหานี้ที่เหมาะสมและปลอดภัยต่อสุขภาพ รวมทั้งหมั่นดูแลตนเองเพื่อบรรเทาปัญหาคนท้องนอนไม่หลับ โดยปฏิบัติตามเคล็ดลับดังต่อไปนี้

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก่อนนอน

- เข้านอนแต่หัวค่ำและนอนในเวลาเดียวกันทุกคืน รวมถึงเริ่มต้นวันใหม่ด้วยกิจกรรมที่ผ่อนคลาย ซึ่งอาจช่วยให้คุณแม่รู้สึกดีขึ้น
- หลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์มือถือหรือการดูโทรทัศน์ก่อนเข้านอนอย่างน้อย 1 ชั่วโมง เนื่องจากแสงสีฟ้าจากอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อาจส่งผลกระทบต่อวงจรการทำงานของร่างกายได้ หรือที่เรียกว่าจังหวะเซอร์คาเดียน (Circadian Rhythms)
- ผ่อนคลายด้วยการอาบน้ำอุ่น เพราะอาจช่วยให้คุณแม่รู้สึกง่วงนอน แต่ควรระมัดระวังไม่ให้อุณหภูมิของน้ำนั้นร้อนจนเกินไป เพราะอาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ โดยเฉพาะการตั้งครรภ์ในเดือนแรก ๆ และควรหลีกเลี่ยงการใช้อ่างน้ำร้อนด้วย เพื่อความปลอดภัยของทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

สร้างบรรยากาศการนอนที่สบาย และทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย

- ปรับเปลี่ยนให้ห้องนอนมีอุณหภูมิที่เย็นสบาย มีความมืด และเงียบสงบในเวลากลางคืน เพื่อให้นอนหลับได้ดีที่สุด
- ใช้อุปกรณ์เสริมอย่างหมอนรองครรภ์ ซึ่งมีทั้งหมอนรูปสามเหลี่ยมหรือหมอนที่ยาวเป็นพิเศษ เมื่อคุณแม่นอนตะแคง การสอดหมอนไว้ใต้ท้องและระหว่างเข่าทั้ง 2 ข้างอาจช่วยรองรับหลังและท้อง ทำให้นอนหลับง่ายขึ้นได้
- สวมใส่ชุดนอนที่สบายตัว และหากคุณแม่รู้สึกรำคาญกับอาการคันที่เกาเกิดขึ้น อาจเลือกใช้เสื้อชั้นในสำหรับคนท้อง ซึ่งสวมใส่สบายและมีขนาดเหมาะสมกับหน้าอกผู้หญิงขณะตั้งครรภ์ด้วย
- ฝึกทำสมาธิหรือทำกิจกรรมที่ช่วยให้จิตใจและกล้ามเนื้อผ่อนคลาย เช่น การยืดกล้ามเนื้อ การเล่นโยคะ การนวด การอ่านหนังสือ เป็นต้น

ใส่ใจเรื่องอาหารการกิน และออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

- รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอาหารมีใยอาหาร ซึ่งอาหารที่อุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรตอย่างขนมปังและแครกเกอร์อาจช่วยให้คุณแม่นอนหลับได้ดียิ่งขึ้น อีกทั้งควรเริ่มรับประทานอาหารเย็นให้เร็วกว่าเดิม ค่อย ๆ รับประทานอาหาร และไม่ควรล้มตัวลงนอนทันทีหลังจากอิ่มท้องมาใหม่ ๆ เพื่อลดความเสี่ยงของอาการแสบร้อนกลางอก และการรับประทานของว่างบางชนิดที่มีโปรตีนสูงก็อาจช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงตัวตลอดทั้งคืน และป้องกันอาการปวดหัว ร้อนวูบวาบ และฝันร้ายได้
- ควรดื่มน้ำตลอดทั้งวัน แต่ควรหยุดดื่มน้ำก่อนเข้านอนประมาณ 2-3 ชั่วโมง เพื่อป้องกันการปัสสาวะบ่อยครั้งในช่วงเวลากลางคืน อีกทั้งอาจดื่มนมอุ่น ๆ เพื่อช่วยให้คุณแม่ตั้งครรภ์นอนหลับได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ คนท้องควรจำกัดปริมาณการดื่มชาหรือกาแฟในแต่ละวันด้วย เพราะหากร่างกายมีคาเฟอีนในปริมาณสูงก็อาจทำให้นอนไม่หลับ และยังเสี่ยงทำให้เด็กในท้องมีน้ำหนักตัวแรกเกิดต่ำกว่าเกณฑ์ ซึ่งอาจนำไปสู่การเกิดปัญหาสุขภาพตามมาในอนาคต รวมทั้งอาจเสี่ยงต่อการแท้งบุตรได้อีกด้วย

- **ออกกำลังกาย**อย่างการเดินประมาณ 30 นาทีต่อวัน เพื่อช่วยให้คุณนอนหลับสบายยิ่งขึ้น หรืออาจออกกำลังกายด้วยวิธีอื่น ๆ ตามคำแนะนำของแพทย์ แต่ไม่ควรออกกำลังกายภายในเวลา 4 ชั่วโมงก่อนเข้านอน เพราะอาจทำให้คุณแม่ตั้งครรภ์รู้สึกตื่นตัวและนอนไม่หลับ
- หากคุณแม่ตั้งครรภ์ปฏิบัติตามเคล็ดลับเหล่านี้แล้ว แต่ปัญหานอนไม่หลับหรือตื่นนอนขึ้นมากกลางดึกยังไม่หายไป รวมทั้งหากอาการนอนไม่หลับนั้นเกิดจากภาวะต่าง ๆ อย่าง **การนอนกรน** หรือกลุ่มอาการหายใจไม่สะดวก ควรไปพบแพทย์เพื่อเข้ารับการรักษาที่เหมาะสมต่อไป โดยแพทย์อาจให้ใช้ยารักษาโรคนอนไม่หลับที่ปลอดภัยต่อตัวคุณแม่ และทารกในครรภ์หากปัญหาดังกล่าวส่งผลต่อการทำงานหรือการใช้ชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตาม ต้องไม่ใช้ยาหรือสมุนไพรใด ๆ รักษาปัญหาคนท้องนอนไม่หลับโดยปราศจากคำแนะนำจากแพทย์ เพราะอาจเป็นอันตรายต่อทั้งตัวคุณแม่เองและลูกน้อยที่อยู่ในครรภ์ด้วย

ที่มา: www.pobpad.com



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
เราภูมิใจเรื่องสุขภาพพ่อกัน แค่นี้ก็ภูมิใจ...

www.thatoomhsp.com

งานเวชปฏิบัติและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลทำตุ่ม
โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลทำตุ่ม จังหวัดสุรินทร์