



5 consells per si estàs embarassada i et costa dormir

Entre un 20% i un 60% d'embarassades tenen problemes d'insomni

[inicicentrareport]Entre un **20 i un 60% de les embarassades reporten problemes d'insomni**, segons dades de la Unitat de Salut Mental Perinatal de l'Hospital Clínic.

L'insomni en la població general se situa entre un 6 i un 10% de la població. Les ganes d'orinar més freqüents, mals d'esquena, especialment a les lumbar, els moviments fetals o el neguit pel moment del part són alguns dels principals problemes que dificulten aquesta conciliació del son.

Segons expliquen la psicòloga Cristina Garcia i la psiquiatra Paola Martínez, de la USMP de l'Hospital Clínic, l'insomni té conseqüències sobre la salut física i mental de la mare i la seva qualitat de vida, a més de ser un factor de risc per la depressió postpart. Per això és important comentar-ho a la llevadora de confiança per tal de trobar-hi solucions.

La perpetuació de l'insomni té a veure amb els hàbits de vida. Produir canvis durant l'embaràs per millorar el son pot ajudar a millorar la salut de la mare i prevenir complicacions obstètriques. Per això t'hem preparat alguns consells genèrics:

[GotaVerdaPle]**Establir unes rutines de son:** anar a dormir a la mateixa hora i aixecar-se sempre a la mateixa ajudarà a mantenir aquesta higiene de son. Afegir rutines abans d'anar a dormir també pot afavorir l'inici del son: Llegir un llibre (no tablet, kindle, mòbil), fer ganxet... també es recomana utilitzar el llit només per anar a dormir. No realitzar-hi altres activitats i no romandre al llit molt temps si no es té son.

[GotaVerdaPle]Es recomanen **petites migdiades d'entre 30 i 60 minuts** preferiblement abans del migdia per tal de donar-li al cos el descans que necessita.

[GotaVerdaPle]**Reduir les begudes amb cafeïna** (cafè, te o refrescos...) i en la mesura del possible consumir-les només a primera hora del matí, si és que és indispensable.

[GotaVerdaPle]**Evita la llum blava abans d'anar a dormir:** mirar el telèfon mòbil, una sèrie o una pel·lícula abans d'anar a dormir, i més si és d'acció, pot provocar alteracions al son. Es pot recomanar llum feble des de les 20h.

[GotaVerdaPle]**Exercicis de meditació, yoga i relaxació:** fer exercici físic com caminar o assistir a classes de yoga preferiblement durant el matí, disminuir l'estrès i l'ansietat, fet exercicis de respiració i escoltar el cos pot ajudar també a conciliar el son. [ficentrareport]