



ภาษา

10 เทคนิคเพื่อการนอนที่ดี สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

# 10 เทคนิคเพื่อการนอนที่ดี สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

พ.ย. 12, 2024

3 นาที

รวมเคล็ดลับเพื่อการนอนหลับอย่างเต็มอิ่มสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์โดยเฉพาะ พร้อมหาสาเหตุเพื่อรับมืออาการการนอนไม่หลับและแก้ไขปัญหานี้ได้อย่างตรงจุด

การพักผ่อนให้เพียงพอเป็นอีกหนึ่งสิ่งสำคัญสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ เพราะการนอนมีผลต่อทั้งสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจของคุณแม่โดยตรง รวมถึงยังส่งผลต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโตของลูกน้อยในครรภ์ด้วย



ระหว่างการตั้งครรภ์ที่คุณแม่ ต้องเจอกับปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาการนอนไม่หลับระหว่างท้อง เช่น ระดับฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้น ขนาดร่างกายและหน้าท้องที่ขยายขึ้นเรื่อยๆ รวมถึงความวิตกกังวลและความเครียด เป็นต้น ส่งผลให้คุณแม่นอนไม่หลับหรืออาจนอนหลับไม่สนิท จนรู้สึกเหนื่อยล้า มีอาการง่วงในช่วงกลางวัน หงุดหงิด และก่อให้เกิดความเครียดสะสมได้ วิธีการแก้ปัญหานี้คือให้สังเกตร่างกายของคุณแม่เอง เรามีคำแนะนำวิธีการนอนหลับให้สบายตอนท้องมาบอกกันดังต่อไปนี้

**1. ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย** ลดความเครียด ส่วนใหญ่ปัญหาการนอนไม่หลับระหว่างท้องมักจะเกิดจากความวิตกกังวล ระดับความเครียดคุณแม่มักจะสูงขึ้นตามอายุครรภ์และจะยิ่งทวีขึ้นเมื่อยิ่งเข้าใกล้กำหนดการคลอด ฉะนั้นการได้บอกเล่าถ่ายทอดเรื่องราว ระบายความกังวลออกมากับคุณสามีและคนรอบข้างบ้างก็จะช่วยให้คุณแม่สบายใจขึ้นได้ หรืออาจสอบถามประเด็นที่กังวลกับคุณหมอ เพื่อรับคำแนะนำที่ดี รวมถึงการเข้าคลาสคุณแม่มือใหม่ ก็จะมีบทเรียนที่ช่วยฝึกสอนให้คุณแม่เข้าใจถึงสุขภาพร่างกายและจิตใจของตัวเอง เช่น คลาสฝึกสมาธิผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบ Sophrology เป็นต้น

**2. ออกกำลังกายเบาๆ** บางครั้งปัญหาการนอนไม่หลับระหว่างท้องก็เกิดจากร่างกายที่ไม่ได้เคลื่อนไหวหรือไม่ค่อยได้ทำกิจกรรม การออกกำลังกายเบาๆ เช่น การทำโยคะ, เดินหรือวิ่งเหยาะๆ จะทำให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้ดี มีส่วนช่วยให้คุณแม่สบายตัว นอนหลับสนิท และตื่นขึ้นด้วยความแจ่มใส ไม่งัวเงีย



**3. นอนตะแคงด้านซ้ายลง** เมื่อเข้าสู่ช่วงไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ วิธีการนอนหลับให้สบายตอนท้องเริ่มจากคุณแม่ต้องปรับเปลี่ยนท่านอนโดยหันตะแคงด้านซ้ายลง ซึ่งทำนี่จะเป็นท่าที่นอนได้สะดวกสบายที่สุดเมื่อครรภ์ของคุณแม่มีขนาดใหญ่ขึ้น สาเหตุที่ต้องเป็นด้านซ้ายก็เพื่อหลีกเลี่ยงการกดทับเส้นเลือดดำใหญ่ที่ออกมาจากมดลูกซึ่งอยู่ในร่างกายซีกขวาของร่างกาย

**4. รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย** หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง เพราะส่งผลให้ร่างกายต้องทำงานหนักจากการย่อยอาหาร

**5. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน** เช่น ชา หรือกาแฟ โดยเฉพาะหลังจาก 4-5 โมงเย็นแล้ว และพยายามเลือกเครื่องดื่มที่ออกฤทธิ์ช่วยให้ผ่อนคลาย เช่น ชาคาโมไมย หรือนมอุ่นๆ สักแก้วก่อนเข้านอน

**6. งดกิจกรรมที่กระตุ้นความตื่นเตนก่อนนอน** เช่น ทำงานบ้านที่ใช้กำลังหรือการจัดบ้าน ช่วงเวลาใกล้เข้านอน เพราะอาจทำให้ร่างกายของคุณแม่เกิดความตื่นตัว ส่งผลให้นอนไม่หลับระหว่างท้อง หลับยาก หลับไม่สนิท หรือตื่นกลางดึกได้ แนะนำให้คุณแม่พยายามเลือกกิจกรรมที่ค่อนข้างผ่อนคลายแทน เช่น อาบน้ำ นวดน้ำมัน อ่านหนังสือ ทำสมาธิ หรือออกเดินเล่นพักผ่อนหย่อนใจในสวนสักครู่ แต่พยายามหลีกเลี่ยงการนั่งดูทีวีหลังทานอาหารเพราะอาจจะทำให้คุณแม่ง่วงนอนก่อนเวลาและส่งผลต่อระบบการย่อยอาหาร

**7. บรรยากาศห้องนอนที่ดี** พยายามจัดห้องนอนเป็นระเบียบ ปรับแสงโคมไฟให้พอเหมาะ และมีอากาศถ่ายเทสม่ำเสมอเพื่อการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ

**8. เข้านอน-ตื่นนอน** เป็นเวลา ช่วงเวลาหลับสนิทเป็นช่วงที่ร่างกายซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและฟื้นฟูตัวเอง ซึ่งช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายของคุณแม่และลูกน้อย คุณแม่จึงต้องฝึกนิสัยการเข้า

นอน-ตื่นนอน ในช่วงเวลาเดิมๆ ให้เป็นกิจวัตร รวมถึงต้องมีวินัยและตรงต่อเวลาเพื่อการพักผ่อนที่เหมาะสมเพียงพอ เมื่อร่างกายชินกับเวลาเข้านอนแล้วปัญหาการนอนไม่หลับระหว่างท้องก็จะหมดไป



**9. นีบระหว่างวัน** คุณแม่สามารถนีบช่วงเวลาสั้นๆ เพียง15 นาที ระหว่างวันได้ โดยไม่ทำให้รู้สึกนอนไม่หลับในเวลากลางคืน

**10. ปรีกษาและขอคำแนะน้าจากคุณหมอ** ถ้าหากว่าลองทำตามวิธีทั้งหมดที่กล่าวมาแล้วยังมีอาการนอนไม่หลับอยู่ ควรแจ้งคุณหมอประจำตัว หรือคุณหมอที่ฝากครรภ์ทราบเพื่อขอคำแนะน้า

อ้างอิง:

1. Womenshealth.gov [Internet]. Washington, D.C.: Office on Women's Health in the Office of the Assistant Secretary for Health in the US Department of Health and Human Services; [updated 2010 Sept. 27; cited 2016 Nov 3].