

Mengapa pada saat hamil sulit untuk tidur?



Sumber Foto : babycenter.co.uk

Sering kali ibu hamil trimester akhir merasakan sulit tidur akibat beberapa faktor yang mempengaruhi. Yuk cari tau apa saja faktor – faktor yang menyebabkan sulit tidur pada ibu hamil!

Jumlah tidur yang Anda dapatkan saat hamil tidak hanya memengaruhi Anda dan bayi Anda, tetapi juga dapat memengaruhi persalinan Anda. Kurang tidur selama kehamilan telah dikaitkan dengan sejumlah komplikasi, termasuk preeklamsia (tekanan darah tinggi pada kehamilan). Kondisi ini bisa mengakibatkan kelahiran prematur.

Berikut beberapa penyebab Anda kesulitan tidur, seperti:

1. Morning sickness

Mual dan muntah pada kehamilan, yang sering dikenal dengan morning sickness, sangat umum terjadi pada awal kehamilan. Sebanyak 9 dari 10 ibu hamil mengalaminya.

Morning sickness biasanya dimulai pada trimester pertama kehamilan, sebelum sembilan minggu, dan sering membaik pada trimester kedua, sekitar 16 minggu hingga 20 minggu kehamilan. Ini dapat mempengaruhi Anda kapan saja, siang atau malam, atau Anda mungkin merasa tidak enak badan sepanjang hari.

2. Heartburn

Pada satu waktu dalam kehamilan, sebagian besar wanita hamil menderita heartburn, yang merupakan bentuk gangguan pencernaan yang terasa seperti terbakar di dada dan tenggorokan. Heartburn dapat membangunkan Anda di tengah malam dan merusak tidur Anda yang nyenyak. Minimalkan kemungkinan ini dengan menghindari makanan pedas. Juga, kurangi makanan berlemak untuk makan malam.

3. Meningkatnya frekuensi buang air kecil

Selama trimester pertama atau ketiga, banyak wanita hamil perlu buang air kecil lebih sering akibat oleh

kombinasi beberapa faktor, termasuk peningkatan produksi progesteron dan rahim yang semakin besar sehingga menekan kandung kemih.

4. Keram kaki

Tidak banyak hal yang dapat membangunkan Anda secepat dan menyakitkan seperti kram kaki. Keram ini merupakan kontraksi otot betis Anda. Keram dapat terjadi di paha dan betis Anda.

Keram pada kaki biasanya terjadi akibat karena kekurangan mineral, terutama kalsium dan magnesium. Keram kaki sering terjadi jika Anda mengalami dehidrasi. Untuk mencegah kram kaki, pastikan Anda terus mengonsumsi vitamin prenatal dan minum banyak air mineral sepanjang hari.

5. Sakit punggung

Sakit punggung cukup umum terjadi pada akhir trimester kedua dan sepanjang trimester ketiga. Sakit punggung disebabkan oleh bayi yang sedang tumbuh dan relaksin yaitu hormon yang dilepaskan selama kehamilan, bergabung untuk melemahkan ligamen.

6. Hidung Tersumbat (Rhinitis Kehamilan)

Hidung tersumbat adalah masalah kehamilan yang umum, serta penyebab utama ketidaknyamanan dan kesulitan tidur. Kemacetan disebabkan oleh kombinasi peningkatan lendir (disebabkan oleh peningkatan kadar estrogen) serta volume darah yang lebih tinggi yang terkait dengan kehamilan.

7. Mencari posisi yang nyaman untuk tidur

Saat tubuh Anda semakin membesar, tidur menjadi sedikit lebih sulit terutama pada trimester ketiga. Sulit untuk merasa nyaman, sulit untuk bergerak dan mengubah posisi di tempat tidur.

Jika Anda biasanya tidur tengkurap atau terlentang, mungkin sulit untuk menyesuaikan diri dengan tidur miring. Posisi terbaik untuk tidur saat Anda hamil adalah miring ke kiri karena dapat meningkatkan aliran darah sehingga aliran nutrisi ke bayi Anda menjadi lebih baik.

Cobalah berbaring miring ke kiri, lutut ditekuk dengan bantal diantara lutut. Ini juga membantu untuk menyelipkan bantal di bawah perut Anda.

Jadi, apa saja tanda-tanda peringatan Anda berada dalam hubungan *abusive*? Tentu saja, ini adalah generalisasi. Bahkan hubungan yang sehat terkadang menampilkan perilaku ekstrem selama waktu-waktu tertentu.

Satu atau dua dari perilaku ini mungkin tidak menunjukkan masalah, tetapi ketika banyak dari tanda-tanda kekerasan ini muncul, Anda perlu memperhatikan!

Apa yang sebaiknya dilakukan?

Untuk membantu membuat Anda tidur bahkan tidur lebih nyenyak, sebaiknya lakukan beberapa hal dibawah ini, seperti:

- Cobalah posisi tidur baru
- Persiapkan diri Anda untuk tidur dengan mandi air hangat atau menerima pijatan yang menyenangkan
- Atur suhu kamar Anda untuk pengaturan tidur yang nyaman dan mainkan beberapa suara santai yang dapat membantu Anda mengantuk
- Cobalah teknik relaksasi, seperti yang mungkin telah Anda pelajari dikelas melahirkan
- Jika Anda masih tidak bisa tidur, Anda dapat mempertimbangkan untuk bangun. Anda dapat mencoba membaca buku, makan camilan kecil, atau minum susu hangat
- Berolahraga secara teratur di siang hari
- Jika Anda memiliki kesempatan untuk tidur di siang hari, Anda harus mengambilnya. Namun, tidur

siang yang lama dapat mengganggu jadwal tidur Anda di malam hari

Bicaralah dengan dokter Anda jika sulit tidur berlanjut. Dokter Anda mungkin meresepkan obat jika perlu.

Referensi :

- American Pregnancy Association .2020. Insomnia During Pregnancy: Snooze or Lose.
- Family Doctor, American Academy of Family Physicians. 2017. Sleep and Pregnancy.
- Miles, K. Baby Center. 2018. Sleep Problem: Insomnia During Pregnancy.
- Baby Centre UK .2017. Nausea (Pregnancy Sleep).
- Rosenberg, R. Everyday Health. 2014. 8 Solutions to Your Pregnancy Sleep Problem.