

INSOMNIO EN EL EMBARAZO: ¿QUÉ HACER?

¿Qué se recomienda hacer a una embarazada para tratar de dormir mejor por las noches? ¿Depende del trimestre?

Uno de los síntomas más comunes en la mayoría de las mujeres embarazadas son los desórdenes del sueño. Los problemas con el sueño pueden aparecer en diferentes momentos de la gestación o durante todo el embarazo.

Es importante identificar la causa que puede estar provocando este problema para en función de ello encontrar la solución más adecuada.

También debemos tener en cuenta el tipo de desorden del sueño, la afectación a la vida cotidiana y si es puntual o se repite al menos tres noches a la semana. Si este es el caso, ya debemos consultar a un profesional para que valore y diagnostique adecuadamente un posible trastorno del sueño. Otro de los aspectos a tener en cuenta es que cada mujer y cada embarazo es un mundo. A algunas, sobre todo el primer trimestre les da una gran somnolencia a lo largo del día, y otras presentan auténticos desórdenes del sueño, y otras combinan la somnolencia con el no poder conciliar por la noche.

Para resumir, se pueden presentar tres problemas con el sueño: Dificultad para conciliar al inicio de la noche, despertares nocturnos o despertar precoz.

Las causas pueden deberse a factores externos (ruidos, exceso de calor...) o internos, que a su vez, pueden ser físicos (acidez, dolor ciático, calambres nocturnos, movimientos intensos del bebé, necesidad de orinar), o psicológicos (preocupaciones, temores, planificación...)

Las recomendaciones generales son mantener una adecuada “higiene del sueño”, esto consiste en:

- intentar hacer una rutina de horarios,
- dejar tiempo de reposo entre la comida y la hora de acostarse,
- intentar cenar alimentos ligeros y poco procesados, no consumir bebidas azucaradas, con gas o estimulantes
- si se puede, hacer algo de ejercicio pero dejando que el cuerpo se recupere unas dos o tres horas antes de dormir,
- ventilar la habitación antes de dormir y usar ropa de cama cómoda y confortable
- no utilizar la cama para ver la televisión ni trabajar

Si con esto no es suficiente, podemos intentar añadir actividades que nos relajen antes de irnos a la cama.

- Baño templado con música tranquila (los baños calientes están contraindicados porque puede bajar mucho la tensión)
- Masaje relajante (ojo a determinados aceites esenciales que pueden estar contraindicados)
- Practicar ejercicios de relajación y respiración
- Tomar algún líquido caliente como un vaso de leche o infusión (consultar cuáles pueden estar contraindicadas en el embarazo)

Si con estas medidas no conseguimos mejorar nuestro sueño, puede que se esté debiendo a preocupaciones o temores que nos invaden a la hora de dormir en relación con el embarazo, el parto o la planificación de la vida con un bebé. En estos casos, lo recomendable es consultar con un especialista para poder trabajar con él todas estas preocupaciones y temores.