

EL SUEÑO DURANTE EL EMBARAZO



Con la llegada de un bebé puede resultar difícil dormir lo suficiente durante los meses posteriores al nacimiento. Es por eso que es importante poder dormir lo mejor posible durante el embarazo.

Regularmente durante el embarazo podemos sentir un cansancio la mayor parte del tiempo. Esto se debe a que el cuerpo trabaja en proteger, cuidar y favorecer el desarrollo del bebé. La placenta se está formando, el cuerpo está fabricando más sangre y el corazón está latiendo más rápido.

SUEÑO DURANTE EL EMBARAZO

El aumento del bebé dentro del vientre puede ser la principal razón de los problemas para dormir durante el embarazo, ya que se hace difícil encontrar una postura cómoda para dormir.

También puedes experimentar otros síntomas que interrumpan tu sueño:

- Necesidad de orinar con más frecuencia.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Falta de aire.
- Calambres en las piernas y dolor de espalda.
- Acidez y estreñimiento.
- Estrés y ansiedad.

POSTURAS PARA DORMIR

Si acostumbras a dormir boca abajo o boca arriba, te puede costar cambiar a dormir de lado izquierdo, que es lo recomendado por los médicos, aumentará la cantidad de sangre y nutrientes que llegan a la placenta y a el bebé. Dormir sobre el costado y con las piernas flexionadas es probable que sea la postura más cómoda a medida que el embarazo vaya avanzando.

Es posible que te sugiera utilizar una almohada o cojín como punto de apoyo para seguir durmiendo de lado. Puedes colocar una almohada debajo del abdomen o entre las piernas. Así mismo, utilizar una almohada compacta o una manta enrollada para aliviar la presión en la región lumbar. Habla con tu médico sobre la mejor postura para ti.

CONSEJOS PARA DORMIR BIEN

Si no logras dormir lo suficiente, es importante no utilizar medicamentos para dormir de venta sin receta médica, incluyendo los medicamentos a base de plantas medicinales. Estos productos no son recomendables durante el embarazo.

Estos consejos pueden ayudarte a dormir bien por la noche durante el embarazo:

- Reduce el consumo de bebidas con cafeína, como los refrescos, el café o el té.
- Evita tomar mucho líquido o comer mucho pocas horas antes de dormir.
- Desarrolla una rutina de acostarte y levantarte a la misma hora cada día.
- Evita hacer ejercicio intenso antes de irte a dormir.
- Los estiramientos antes de ir a dormir pueden ayudar con los calambres nocturnos.
- Si experimentas acidez estomacal durante la noche, puedes intentar elevar la parte superior del cuerpo sobre almohadas.
- Hacer yoga o ejercicios de respiración te pueden ayudar a relajarte tras un día ajetreado.
- Haz siestas cortas, de 30 a 60 minutos, durante el día para compensar el sueño perdido.



Para más información, comunícate con la
Unidad de Manejo Clínico al **787.706.2552**
o **commercialclinicalmanagement@ssspr.com**



Triple-S Salud, Inc. cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad, discapacidad, o sexo. Triple-S Salud, Inc. complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate because of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística llame al 787-774-6060, Libre de costo 1-800-981-3241. (TTY/TDD) al 787-792-1370 o 1-866-215-1999. ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 787-774-6060, Free of charge 1-800-981-3241. (TTY/TDD) 787-792-1370 or 1-866-215-1999. Concesionario Independiente de BlueCross BlueShield Association. TSS-EDS-3734-2022-A