

Conoce distintas posiciones para dormir embarazada



El embarazo trae cambios y debes adoptar posiciones cómodas para dormir y tener así un descanso reparador, tan necesario para funcionar bien.

Si estás embarazada, tu cuerpo está experimentando todo tipo de cambios y aunque resulta muy emocionante, puede ser agotador para tu cuerpo pues altera tus ciclos de sueño por lo que es importante que conozcas las posiciones más cómodas para que tengas un sueño reparador y tranquilo.

¿Qué efectos produce no dormir bien?

De acuerdo con la información entregada por el Instituto de Medicina del Sueño, dormir mal o poco produce:

Somnolencia durante del día.

Cambios de ánimo.

Deteriora la habilidad del cuerpo para procesar la glucosa, lo que hace que suba la azúcar en la sangre, favoreciendo el aumento de peso o la diabetes.

Baja la temperatura del cuerpo.

Afecta la memoria y la concentración.

Todas estas consecuencias se pueden evitar si adoptas posiciones cómodas para dormir conforme a cómo te sientas y la etapa de tu embarazo. Si aún estás en el primer trimestre no tendrás mayores problemas de posiciones para dormir, ya que aún tu vientre no estará tan crecido.

6 posiciones para dormir embarazada

Los médicos concuerdan que las mejores posturas para dormir estando embarazada son aquellas en las que te sientas más cómoda, sin embargo, aconsejan no dormir boca arriba o boca abajo pues se podría lastimar al bebe o dañar tu propio organismo.

1. Dormir sobre el lado izquierdo

Esta es la posición más recomendada por los expertos en el tema. Evita que el peso de tu cuerpo presione el hígado. Además, mejora la circulación, facilitando que la sangre llena de nutrientes recorra un camino más fácil desde el corazón hasta la placenta para alimentar al bebé.

Se recomienda dormir con una almohada entre las piernas, que soportará el peso del vientre, sujetará la vejiga, para así evitarás ir al baño muchas veces, y ejercerá menos presión sobre el útero.

2. Semisentada en la cama

Esta posición es recomendada cuando sufres de cualquier problema digestivo, náuseas y mareos. Coloca almohadones en tu espalda, pon especial énfasis en la espalda baja para evitar dolores.

3. Tronco elevado

Esta es otra de las posiciones cómodas para dormir. Se recomienda para cuando sufres de mareos, congestión nasal, náuseas, sientes palpitaciones o necesitas guardar reposo. Puedes colocar dos o más almohadas en forma vertical desde tu espalda baja.

4. Pies elevados

Esta previene la hinchazón, los calambres y la mala circulación en las piernas. Es una posición de relajación total del cuerpo y la mente.

5. De lado con una almohada

Posición especialmente recomendada para prevenir la hinchazón, los calambres y la mala circulación en las piernas. Es una posición de relajación total del cuerpo y la mente.

6. Dormir sin almohada

También debes saber que, según algunos especialistas, dormir sin almohada mejora la postura. También tiene otras ventajas, siempre y cuando no sientas náuseas, mareos o congestión nasal:

Minimiza la aparición de acné

Previene las arrugas

Evita los dolores de espalda

Previene el dolor en el cuello

Evita el insomnio

Te sientes rejuvenecida

Mejora la creatividad y la memoria

Ayuda a reparar células dañadas

Ayuda a alinear los huesos del cuerpo.

Está es una gran posición para seguir utilizando aun cuando haya terminado el embarazo pues dormir sin almohada mejora la postura.

¿Qué posturas de dormir en pareja se pueden adoptar?

Si eres de las que gustan de dormir acompañada o que te abracen durante la noche, procura ocupar el lado derecho de la cama para que puedas dormir sobre tu lado izquierdo.

Puedes dividir la cama con una almohada larga si te sientes muy incómoda, de esa forma, ambos podrán tener un buen descanso. Otra solución puede ser dormir en camas separadas, sobre todo al último donde puedes sentirte más incómoda.

Recuerda que, ante las opiniones dispares sobre las mejores posturas de dormir en pareja, lo más importante es deben ser lo suficientemente cómodas para que logres dormir. En conclusión, el embarazo es una etapa llena de cambios, a los que siempre te puedes adaptar con paciencia y amor. Ahora que sabes qué efectos produce no dormir bien, prueba alguna de estas posiciones para dormir embarazada y quédate con la que mejor te funcione, y ante dudas recuerda siempre consultar a tu médico.