كيفية التعامل مع النعاس الشديد للحامل

◄تمرّ ُ المرأة الحامل خلال فترة حملها بمجموعةٍ من التغيّرات السلوكية والنفسية والجسمانية الطبيعية، التي قد تسبّبُ لها بعض الإزعاج خصوصاً في الثّ ُلث الأوّل من الحمل أي في الشهور الثلاثة الأولى، ومن هذه التغيّرات الملحوظة: الوحام وما يترتّب عليه من تفضيل بعض الأطعمة أو الروائح وغيرها، وكذلك الغثيان المستمرّ أو المتقطع، إضافة لذلك فإنّ النعاس الشديد أو الشعور الدائم بالإرهاق من أبرزِ العلاماتِ لوجود الحمل، وقد يرافقُه تقطّعٌ بالنوم أو أرقٌ ليليّ، وفي هذا المقال سيتمّ ذكر أسباب النعاس الشديد للحامل وكيفية التعامل مع هذه المشكلة المزعجة.

أسباب النعاس الشديد للحامل

يعودُ كثرةُ النوم أو الشعور الدائم بالنعاس عند الحامل إلى عددٍ من الأسباب الصحّية، منها ما يرتبط بالهرمونات ومنها ما يرتبطُ بنسبة المعادن في الجسم، وفيما يأتي أبرز هذه الأسباب:

* انخفاضُ نسبة معدن الحديد لدى المرأة الحامل؛ لأنّ الجنين يبدأ بمشاركة الأُمّ في امتصاص حاجته من الغذاء والأكسجين، وتبدأ مع الشهور الأولى تراجع نسب الحديد في الدم، وهو المسبّب الأساسي للشعور بالإجهاد والنعاس الشديد للحامل.

* تغيّرات واضحة في الهرمونات لدى المرأة الحامل خصوصاً في الشهور الثلاثة الأولى من الحمل، حيث يرتفع لديها نسبة هرمون البروجيستيرون بشكلٍ واضحٍ وملحوظ، ممّا ينعكس على الجسم فتشعر المرأة بالتعب الشديد والنعاس وأحياناً الأرق الليليّ والشدّ العضلي خلال النوم، وذلك من كثرة إنتاج الجسم للدم لتوصيل الغذاء والأوكسجين للجنين.

* زيادة معدلات عمل بعض الأجهزة الحيوية الرئيسية في الجسم كالقلب والرئتين، والتي تؤدّي وظيفةً مضاعفةً خلال فترة الحمل لتوصيل الأكسجين والغذاء إلى الجنين.

* رغم أنّ كثرة النوم للحامل تعدُّ مشكلة متعبة ومزعجة لها لأنّها تمنعُها عن أداء واجباتها اليومية بكفاءة، إلّا أنّه يُمكن التعامل معها باتّباع بعض الإرشادات المهمّة لاستعادة النشاط والحيوية للحامل في الشهور الأولى، ومنها ما يلي:

* تحسينُ النظام الغذائي اليومي وتناول وجبات مفيدة غنيّة بالمعادن والفيتامينات خاصّة الحديد، مع إمكانية تناول مكمّلات الحديد إن لزم الأمر للحفاظ على صحّة الحامل.

* الحصولُ على قسطٍ من الاسترخاء بعد أداء الأعمال اليومية، وضرورة تجنّب الاستيقاظ المتكرر خلال النوم.

* الحرصُ على تناول كمية جيّدة من السوائل خاصّة الحامضية منها لمساعدة الجسم على امتصاص الكمية الأكبر من الحديد.

* تجنّبُ التعرّض للإجهاد العضلي أو النفسي الشديدين خلال فترة الحمل الأولى لمنع النعاس الشديد.

* النومُ بوضعية مناسبة ومريحة للحمل كي لا تتسبب بمتاعب للحامل وتعتبر وضعية النوم على الجانب الأيسر مع وضع مخدة بين ساقيها وتحت بطنها هي الوضعية الأنسب.

* الخلود إلى النوم في أوقاتٍ معيّنة يومياً لتعويد الجسم على التأقلم معها وتحسين نشاط الجسم في اليوم التالي.►