孕晚期
文章

懷孕失眠怎麼辦？掌握 3 大方法改善孕婦晚期睡眠不佳

二月 14, 2021

1 MIN

想必有些媽咪們在懷孕時會有失眠的問題，尤其到了懷孕後期，身體的一些部分像是子宮、胎兒等重量變重，壓迫到媽媽的身體，或是其他心情上的變化使得睡眠品質變不好。在本篇文章中，我們首先會帶媽咪們了解孕期失眠的症狀與類型，並提供一些讓媽媽能睡得好的方法，幫媽咪們解決懷孕失眠的問題。

懷孕失眠的症狀有哪些？孕媽咪有這些症狀嗎？

- 難以入睡，需要躺30分鐘以上才睡著
- 起床後還是昏昏欲睡，覺得睡很久還是沒睡飽
- 好不容易睡著了，卻因為頻尿、腿抽筋、胎兒活動力旺盛導致晚上頻繁醒來

造成懷孕失眠的3大原因

懷孕失眠的原因有很多，以下我們簡單媽咪統整出最主要造成懷孕失眠的3大原因：



懷孕失眠原因1：心理因素

懷孕造成的荷爾蒙改變，或是對於即將臨盆、迎接新生命感到緊張或不安，甚至要在工作、家庭與生活間取得平衡，對於孕媽咪來說絕對是極大的挑戰，是導致媽咪們壓力型失眠的原因，甚至可能半夜有一點動靜就被驚醒。

懷孕失眠原因2：生理因素

生理因素是懷孕後期失眠最主要的原因。由於媽咪們的肚子越來越大，導致每次翻身都必須小心翼翼的花上一段時間，有時甚至無法盡情翻身，用自己喜歡的姿勢睡覺。此外，隨著子宮變大而壓迫到膀胱導致頻尿，又或是下腔靜脈的回流不順暢，造成恥骨疼痛、下肢水腫、抽筋等困擾，都會讓媽咪們難以入睡。

懷孕失眠原因3：病理因素

可能有些媽咪在孕前就有服用安眠藥的習慣，卻因為擔心藥物會影響胎兒而不得不把安眠藥停掉，這也是造成孕婦失眠的原因之一。

孕婦失眠會影響寶寶嗎？

孕婦若是沒有足夠的休息，經常感到疲累的話，免疫力會降低而更容易生病，對媽媽與寶寶都會造成影響，也容易影響腹中胎兒的正常發育。若是媽咪有懷孕失眠的困擾，除了可以請教專業醫師外，也可以試試以下的方法緩解懷孕失眠情況。

如何改善懷孕失眠的症狀？



改善孕婦失眠方法1：飲食方面要注意

- 避免食用含咖啡因的食物（如咖啡及茶），以免干擾媽媽睡眠。
- 睡前3小時不要喝太多水，以免半夜頻尿而引響睡眠。
- 多攝取含有**肌醇**的食物，如：燕麥、糙米、高麗菜、柳橙、葡萄柚、動物內臟等。

改善孕婦失眠方法2：睡眠習慣要調整

- 透過外在環境調整助眠體溫
  ✓ 夏天時可將室內溫度調至媽媽覺得涼爽的溫度，再覆蓋棉被或毯子等保暖物，製造偏冷環境，會比較容易入睡。

✓ 睡前洗熱水澡也是一種方法，因為踏出浴室後體表溫度逐漸下降，有助媽媽進入睡眠狀態。

- 以左側睡為主
  懷孕後期子宮內的羊水跟寶寶，無論是體積還是重量都不小，平躺容易壓迫下肢靜脈、大動脈，影響子宮的供血量。建議媽媽可以腳稍微彎曲，左側睡姿以舒緩仰躺睡姿造成腰部承受較多重量，兩腳之間夾個小枕頭，肚子下方墊個小枕頭，背部也可以墊個長形枕頭，藉以支撐整個身體，或是可穿上托腹帶來支撐孕肚，可有效減少脊椎受到的壓力。

改善孕婦失眠方法3：適當運動並保持愉悅心情

- 保持放鬆愉悅的心情
  如果有壓力及情緒上的困擾，除了跟家人聊聊紓解壓力外，如果真的感到困擾，除了睡眠外，連情緒都有嚴重影響，孕婦也可以向身心科醫師諮詢，專業醫師會經評估後決定是否需要使用藥物介入。

- 規律的運動
  孕婦在懷孕期間評估身體狀況允許後，可以進行一些溫和適度的運動。尤其到了孕後期，瑜珈就是比較溫和的運動，可幫助媽咪們消耗掉一些精力，讓晚上更好睡。

- 泡腳、按摩腿部
  孕媽咪可以多按摩腿部並用熱水泡腳，同時也可以使用襪套保暖小腿，促進下肢的血液循環，以免體溫太低造成小腿頻繁抽筋。此外，頻繁抽筋也可能是缺鈣的情況，建議孕婦可以多補充鈣質，像是牛奶、豆腐、地瓜葉等食物，可有助於肌肉的正常收縮和放鬆。

孕婦睡眠不足，懷孕後期的睡眠品質差該如何改善呢?

上述我們列舉很多孕婦在日常生活中可以改善失眠的方法，像是飲食方面應盡量避免食用含咖啡因的食物（如咖啡及茶），以免干擾睡眠。而睡眠習慣上可嘗試左側睡，避免造成腰部承受太多重量；環境調節至媽咪覺得涼爽的溫度，製造偏冷環境以利入睡；睡前可按摩腿部或泡腳，並搭配襪套減少腿部溫度太低而抽筋的情況。

還是睡不著嗎？試試孕婦相關營養品



▲懷孕失眠可以透過補充肌醇，幫助孕媽咪有個安穩的睡眠品質

若還是無法解決失眠的困擾，孕婦們在懷孕期間也可以嘗試補充能幫助入睡的營養品，像是肌醇。肌醇可以提升孕婦的睡眠品質與時間，是幫助媽咪們安穩入睡的法寶，晚上擁有好的睡眠，白天的氣色自然也會更好。

此外，由於近期食安風波頻繁，建議在選擇營養品時，可以確認是否有通過國際食安認證（例如：歐洲食品安全局EFSA□美國食品藥物管理局FDA□□媽咪在補充這些營養品時，也能更安心唷！

不過，還是建議媽咪們要適度的運動，維持放鬆愉悅的心情，才是解決懷孕失眠最好的方法唷最好的方法！