

El sueño y el embarazo

Características del sueño durante el embarazo

Desde el inicio del embarazo se producen muchos cambios hormonales, anatómicos, fisiológicos y emocionales. Estos pueden afectar en mayor o en menor medida a la calidad del sueño de la embarazada.

A lo largo del primer trimestre de embarazo es normal sentirse cansada. Se nota una mayor necesidad de reposar y dormir. Esto se debe, en gran parte, al aumento de la producción de progesterona. Es una de las principales hormonas del embarazo. Esta hormona produce un aumento del sueño por el día. También desde el principio de la gestación se dan cambios, como aumento del ritmo cardíaco o mayor producción de sangre, para preparar el cuerpo y asegurar el buen [desarrollo del futuro bebé](#). Estos cambios hacen gastar más energía. Por ello, es normal tener la necesidad de descansar más a menudo.

Durante el segundo y tercer trimestre de embarazo el crecimiento del feto y de la placenta hace que aparezcan molestias en la futura madre. También esto puede interferir en la calidad del sueño. A medida que avanza el embarazo los cambios más relevantes que pueden afectar al sueño son:

- Cambios en la curvatura de la columna lumbar. Esto puede dar dolor a nivel lumbar y de la zona de la pelvis.
- El funcionamiento del aparato digestivo es más lento. La comida está más rato en el estómago. Esto produce sensación de acidez de estómago, sobre todo en la posición horizontal.
- Sensación de falta de aire. A medida que el útero aumenta de tamaño ocupa más espacio y empuja el diafragma hacia arriba oprimiendo los pulmones.
- Mayor necesidad de ir a orinar tanto de día como de noche. Las visitas nocturnas al baño pueden afectar a la calidad del sueño.

Además de todos estos cambios, no hay que olvidar los aspectos emocionales que pueden interferir en el sueño. Al acercarse el final del embarazo pueden surgir muchas dudas sobre el parto, la maternidad o salud del futuro bebé. Si estas dudas se convierten en preocupaciones o en una fuente de estrés pueden también afectar al sueño.

¿Cuántas horas debo dormir?

Se recomienda dormir un mínimo de 8 horas al día. Puede ser sólo sueño nocturno o también diurno (siestas). Además, debes respetar las necesidades de sueño y descanso durante todo el embarazo.

¿Cómo puedo mejorar la calidad del sueño?

- Intenta mantener unos hábitos estables en cuanto a la hora de irte a dormir y de despertarte.
- Evita el estrés o las situaciones que lo puedan causar.
- Haz ejercicio moderado durante el día.
- Haz una [dieta variada](#) rica en verduras, frutas y [legumbres](#) y pobre en alimentos grasos.
- Pide ayuda a otras personas si tienes otros hijos o si tienes muchas cargas domésticas y/o laborales.
- Puedes aprender técnicas de relajación (respiración, [yoga](#), tai chi...). Te pueden ayudar a sentirte más tranquila. Y son beneficiosas también para el feto.
- Si te cuesta conciliar el sueño haz cosas relajantes antes de ir a dormir, como una ducha o un baño caliente, que te hagan un masaje, leer, tomar bebidas calientes...
- Cena dos horas antes de ir a dormir. Así mejorará el ardor de estómago.
- Si el ardor de estómago es muy molesto o si tienes sensación de falta de aire te puede ayudar elevar un poco la parte superior de la cama (si es que duermes boca arriba).
- El crecimiento abdominal puede hacer incómoda tu postura normal para dormir. Es importante que encuentres la posición que sea más cómoda para ti.
- Quizás a medida que avanza el embarazo, la postura más cómoda sea dormir de lado con las piernas flexionadas. Si tienes dolor en la parte baja de la espalda te ayudará poner un cojín entre las piernas.

Fecha de publicación: 14-11-2016

Autor/es:

- [Cristina Cayuela Guerrero](#). Pediatra. Línea Pediátrica El Clot-Sant Martí. Barcelona

