
Trastornos del sueño durante el embarazo

Ya hemos hablado de los cambios del embarazo que nos pueden ocasionar molestias a la hora de dormir. Son comunes y afectan a casi todas las embarazadas. Y pueden mejorar con las [recomendaciones que hemos dado](#).

Pero a veces, estas molestias se pueden convertir en problemas para dormir. Hay un alto porcentaje de mujeres embarazadas que tienen trastornos del sueño. Además es común que en mujeres que ya tenían problemas para dormir, éstos empeoren con la gestación. Estos trastornos pueden aparecer durante todo el embarazo pero son más frecuentes en el tercer trimestre.

¿Cuáles son los trastornos del sueño más frecuentes durante el embarazo?

- **Insomnio.** Puede ocurrir que las molestias de las que hemos hablado lleguen a dar una dificultad para iniciar el sueño o bien múltiples despertares nocturnos. Es el trastorno más frecuente.
- **Síndrome de piernas inquietas.** Es un trastorno que produce molestias en las piernas, como hormigueo, calambres o quemazón que empeoran por la noche y con el reposo y mejoran con la actividad. Esto hace que las personas que sufren este síndrome tengan la necesidad de mover continuamente las piernas o incluso de levantarse y caminar. El embarazo predispone a sufrir este síndrome sobre todo en el tercer trimestre.
- **Excesiva somnolencia diurna.** Es más frecuente en el primer y tercer trimestre. Se debe a los cambios hormonales y anatómicos que ya hemos comentado. Se da más en mujeres que trabajan o que tienen apneas del sueño.
- **Ronquidos.** Se dan sobre todo cuando hay sobrepeso. Empeoran al final del embarazo.
- **Apneas del sueño.** Son poco frecuentes durante el embarazo. El sobrepeso aumenta el riesgo de padecerlas. Se suelen asociar a los ronquidos y a la excesiva somnolencia nocturna.

¿Cómo abordar los trastornos del sueño durante el embarazo?

Si crees que puedes tener algún trastorno del sueño debes comentarlo con tu médico de cabecera, tu ginecólogo/a o la matrona. Ellos son las personas que mejor te podrán ayudar.

Lo más importante es tener una buena higiene del sueño siguiendo las recomendaciones ya expuestas. Los trastornos del sueño se relacionan con los estilos de vida poco saludables.

No debes tomar medicación para dormir. Y ten en cuenta que hay hierbas medicinales que pueden ser

perjudiciales para el feto. Antes de tomar nada consúltalo con tu médico o matrona.

¿Padecer trastornos del sueño durante el embarazo pueden perjudicar al feto?

Es muy importante que la futura mamá goce de un buen estado de salud para asegurar un buen desarrollo fetal. Está demostrado que los estímulos negativos sobre el feto durante la gestación se traduce en diferentes trastornos del recién nacido y de la salud posterior del niño.

Los trastornos del sueño pueden afectar a la calidad y tipo de parto. Además, pueden tener consecuencias importantes sobre la salud del feto. Por ejemplo, las apneas del sueño pueden hacer que la embarazada tenga la tensión alta y pueden dar complicaciones del embarazo y un bajo peso en el recién nacido.

El estrés por sí solo, ya sea la causa o la consecuencia de los problemas para dormir, es un factor que afecta negativamente al feto, al recién nacido y a su salud posterior. Es por ello que gozar de un buen estado emocional debe ser uno de los objetivos principales de cualquier embarazada.

Fecha de publicación: 20-12-2016

Autor/es:

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

