

Slapeloosheid

Een veel voorkomende en lastige kwaal is slapeloosheid. Er spelen zoveel factoren een rol. Je lichaam verandert, je moet vaker plassen, je kan levendig dromen of je ligt te piekeren. De volgende tips kunnen je helpen:

Creëer een avondritueel

Dit is ook als je niet zwanger bent een uitstekende tip om makkelijker in slaap te komen. De mens is op en top gewoontedier. Je hersenen herkennen een serie handelingen en kunnen dit verbinden aan bepaalde situaties. Een ochtendritueel kan je daarom helpen wakker te worden, een avondritueel kan je helpen om in slaap te komen. Zoek een vaste reeks handelingen die voor jou prettig is. Daarmee bereid je je mentaal voor op het slapengaan, en je hersenen zullen het signaal krijgen dat het tijd is om te gaan slapen.

Richt de ruimte in

De slaapkamer moet precies dat zijn: een kamer om in te slapen. Dit ligt in het verlengde van het avondritueel. Als een ruimte specifiek bestemd is voor ontspanning en slaap, zullen je hersenen dit herkennen en jou slaperig maken. Neem dus geen werk mee naar de slaapkamer, spreek ruzies uit voor je naar bed gaat en kijk geen televisie in bed. De lichtstraling verstoort het slaappatroon. Een koele, donkere en goed geventileerde kamer is het beste om in slaap te komen.

Aromatherapie

Wat geurige olie in een oliebrandertje kan effectief zijn om in slaap te komen. Je neus is gevoeliger tijdens de zwangerschap, dus gebruik alleen geuren die jou bevallen. Veelgebruikte oliën om in slaap te komen zijn bijvoorbeeld lavendel, roomse kamille of neroli (oranjebloesem).

Omgaan met de buik

Als je eerst een buikslaper was, is het lastig om aan een nieuwe slaaphouding te wennen. Het is het beste voor je baby om op de linkerkant te slapen, zo krijgt de moederkoek de beste bloeddorstrooming. Maak het je makkelijker door een kussen tussen je benen te leggen (om je onderrug te ondersteunen), achter je rug (zodat je niet zo makkelijk omrolt) en eventueel met een kussen in je armen, om je borstkas open te houden zodat je makkelijker ademt.

Let op wat en wanneer je eet

Een zware maaltijd voor bedtijd is geen verstandig idee. Je lichaam kan 's ochtends het makkelijkst voedsel verteren. Daarom is een uitgebreid ontbijt, een goede lunch en een lichte avondmaaltijd de beste indeling voor het eten.

Hongerig naar bed is echter ook niet goed voor de nachtrust.

Blaasproblemen

Probeer overdag genoeg vocht binnen te krijgen. Vanaf het avondeten is het handig om steeds minder te drinken, en vanaf 20:00 helemaal niks meer (met uitzondering van eventueel een klein glas lauwe melk om in slaap te komen). Zo voorkom je 's nachts een volle blaas.

Beperk piekeren

Je hebt zo veel om je zorgen over te maken tijdens de zwangerschap, maar het helpt niet om je hier het hoofd over te breken. Zeker niet 's nachts. Schrijf je zorgen van je af. 's Ochtends zie je alles helderder en kan je je zorgen van de avond ervoor aanpakken als dat nodig is. Dit voorkomt een hoop gestress!

Beweeg

Lichamelijke beweging is erg gezond en bevordert de nachtrust. Het breekt melkzuur in je bloed af, waardoor je spieren zich beter ontspannen en je stressniveau daalt. Ga alleen niet intensief sporten vlak voor het slapengaan. Je kan beter overdag naar de sportschool dan 's avonds. De eerste uren na een work-out is je lichaam namelijk nog actief.

Dutjes

Zwanger zijn is hard werken voor je lichaam. Vermoeidheid is een zwangerschapssymptoom waar je rekening mee moet houden, met name in het eerste trimester. Tussendoor dutjes doen is een prima manier om je lichaam de rust te gunnen die het nodig heeft. Hou het echter bij powernaps: dutjes van twintig tot dertig minuten. Als je 's middags van twaalf tot drie doorslaapt, is het lastiger 's avonds te slapen.

Bij structurele slaapproblemen: ga naar je dokter

Als je elke nacht slecht slaapt, kan er iets anders aan de hand zijn. Bij hele erge slaapproblemen is het daarom slim om even met je dokter te overleggen of er niets anders aan de hand is. Je dokter kan ook veilige slaapmiddelen voorschrijven als hij denkt dat dit nodig is.