Comment vaincre l’insomnie pendant la grossesse

ÉTAPES DE GROSSESSE: CONSEILS ET INSTRUCTIONS

ARTICLE

NOV. 14, 2016

3 MINS

Sommeil agité, insomnies, les troubles du sommeil sont nombreux pendant la grossesse. Découvrez quelques méthodes et astuces pour bien dormir et être en pleine forme.

Conseils avant d'aller dormir ...

- Pour trouver le sommeil plus facilement, le soir, vos repas ne doivent pas être trop copieux et facile à digérer.
- Les boissons excitantes comme le café ou le thé sont à limiter dans la journée et d'autant plus après 16h. Vous les remplacerez plutôt par des tisanes aux vertus calmantes, comme la camomille par exemple, ou le lait tiède.
- Au troisième trimestre, il est préférable de se coucher sur le côté gauche. Avec un ventre rond, c’est la position la plus confortable : ainsi, vous ne faites pas pression sur la veine cave située à droite de l’utérus.
- Aussi, en vous couchant et en vous levant à heures régulières, vous donnez des repères à votre organisme et c'est essentiel.
- Et si votre chambre est rangée et aérée, cela vous aidera encore plus à tomber dans les bras de Morphée.
- Les troubles du sommeil sont souvent liés à l’anxiété, qui augmente à l’approche de l’accouchement.

Autres méthodes pour vous relaxer avant de dormir

Vous pouvez également pratiquer un sport doux comme le yoga ! Il arrive que les problèmes de sommeil soient liés à un manque d’activité. En plus, cela permettra de vous détendre.

Evitez le grand rangement de l’appartement juste avant de vous coucher : cela risquerait de vous énerver (mais où a disparu cette deuxième chaussette !) ! Vous pourriez opter pour des activités calmes et relaxantes, comme un bain, un massage, un peu de lecture (évitez les thrillers qui font peur J) ou, si cela vous fait du bien, une petite promenade dans le jardin ou dans la rue.

A vous de trouver votre activité préférée !

Vous pouvez parler de vos angoisses à votre médecin ou à votre sage-femme, ils sauront vous rassurer. Certains cours de préparation à la naissance, comme la sophrologie, peuvent également vous permettre de mieux appréhender votre grossesse et d’être à l’écoute de votre corps.

Si ces solutions ne fonctionnent pas, parlez-en avec votre médecin.

Ce qu'il faut retenir

Détendez-vous !

Pour dormir sereinement, vous devez être détendue. La sophrologie, le yoga ou des activités relaxantes comme la lecture ou une promenade peuvent vous y aider. Les tisanes calmantes sont également une solution (demandez conseil à votre médecin).

Pas d'excitants…

En fin d'après-midi, vous éviterez le café, les boissons gazeuses contenant de la caféine ou énergétiques et le thé, mais aussi de trop vous activer chez vous. Votre ménage attendra le lendemain matin.

Comment dormir enceinte ?

Dans votre lit, essayez de trouver une position dans laquelle votre ventre ne pèse pas trop, de préférence couchée sur le côté gauche. Vous pouvez vous aider d'un coussin d'allaitement pour caler votre jambe droite ainsi que votre ventre.