



firstexposure.ca

LE SOMMEIL PENDANT LA GROSSESSE

Est-ce que le sommeil est important pendant la grossesse?

- Oui, le sommeil est un aspect très important de la santé au quotidien, et il l'est encore plus pendant la grossesse
- Pendant la grossesse, bien dormir peut favoriser le développement du fœtus et réduire les complications liées à la grossesse



Pourquoi le sommeil est-il perturbé pendant la grossesse?

De nombreux facteurs peuvent perturber le sommeil ou provoquer des réveils nocturnes, notamment :

- La pression exercée sur la vessie par le développement de l'utérus peut augmenter le besoin d'uriner, et entraîner également des reflux gastriques (brûlures d'estomac)
- La congestion nasale
- L'inconfort au niveau du dos, du bassin ou des jambes
- Les mouvements du fœtus
- Des changements hormonaux qui affectent le sommeil et augmentent la fatigue
- Des stressseurs liés à la vie quotidienne ou aux grands changements à venir

Que signifie un « mauvais sommeil »?

La qualité du sommeil laisse à désirer:

- Vous vous réveillez souvent la nuit et ressentez de la fatigue au réveil

La quantité de sommeil est insuffisante:

- Vous ne dormez tout simplement pas assez longtemps (c'est-à-dire une perte ou une privation de sommeil)
- La privation de sommeil est de dormir moins de 5 à 7 heures par nuit, mais cela peut varier d'une personne à l'autre

Comment puis-je améliorer la qualité de mon sommeil pendant la grossesse?

Parlez à votre prestataire de soins de santé si vous avez des préoccupations concernant votre sommeil. Voici quelques stratégies qui peuvent aider à améliorer le sommeil :

- Respectez un horaire de sommeil régulier dans la mesure du possible
- Ayez une routine de détente avant le coucher
- Évitez les écrans une heure avant l'heure du coucher
- Gardez un carnet sur votre table de chevet pour y inscrire vos pensées et des rappels
- Évitez les substances stimulantes comme la caféine, surtout l'après midi
- Rester active. Parlez à votre prestataire de soins avant d'augmenter votre niveau d'activité
- Prenez une douche ou un bain chaud
- Si vous avez besoin d'une sieste pendant la journée, limitez-la à 30 minutes et essayez de la faire avant 15 h
- Limitez votre consommation de liquides deux heures avant le coucher
- Limitez les repas quatre heures avant l'heure du coucher et les collations deux heures avant
- Utilisez des oreillers supplémentaires pour vous mettre à l'aise



Pour plus d'informations visitez <https://firstexposure.ca/le-sommeil-pendant-la-grossesse/> ou scannez le code QR.

Cette information ne remplace pas les soins médicaux et les conseils de votre prestataire de soins de santé. Veuillez contacter votre prestataire de soins de santé pour toute question que vous pourriez avoir.



NOUS SUIVRE

1st_exposure

First Exposure

info@firstexposure.ca

1st_exposure