



L'INSOMNIE PENDANT LA GROSSESSE

Qu'est-ce que l'insomnie?

- On parle d'insomnie lorsqu'une personne a du mal à s'endormir, à rester endormie ou à se rendormir après le réveil, ou encore se réveille trop tôt
- L'insomnie peut provoquer de la fatigue et de la somnolence pendant la journée. Elle peut aussi aggraver le stress

Est-ce que l'insomnie s'aggrave pendant la grossesse?

L'insomnie pendant la grossesse peut être provoquée ou aggravée par :

- Des facteurs de stress comme la planification, l'anticipation et les inquiétudes
- Des changements physiques et hormonaux dus à la grossesse qui peuvent perturber le sommeil

Est-ce que l'insomnie augmente le risque d'effets néfastes sur la grossesse?

- L'insomnie en elle-même n'a pas d'effet direct sur la grossesse, bien qu'il soit très important d'avoir un sommeil réparateur pendant la grossesse.
- L'insomnie peut affecter la durée et la qualité du sommeil, ce qui peut entraîner un mauvais sommeil
- Un lien a été démontré entre un mauvais sommeil et un risque plus élevé d'effets indésirables sur la grossesse



Comment gérer l'insomnie pendant la grossesse:

- La meilleure façon de gérer l'insomnie consiste à s'attaquer à la cause sous-jacente - parlez-en à votre prestataire de soins de santé si vous vous inquiétez de votre sommeil
- Voici quelques conseils pour améliorer le sommeil pendant la grossesse:
 - Respectez un horaire de sommeil régulier dans la mesure du possible
 - Ayez une routine de détente
 - Évitez les écrans une heure avant le coucher
 - Évitez les substances stimulantes comme la caféine, surtout après midi
 - Rester active peut améliorer la qualité du sommeil. Parlez à votre prestataire de soins avant d'augmenter votre niveau d'activité
 - Prenez une douche ou un bain chaud avant d'aller vous coucher
 - Si vous avez besoin d'une sieste pendant la journée, limitez-la à 30 minutes maximum et essayez de ne pas dormir après 15h
- La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) spécifique pour l'insomnie (TCC-I) peut s'avérer utile pour certaines personnes



Pour plus d'informations visitez <https://firstexposure.ca/linsomnie-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