

# Følg disse tipsene om du er gravid og sliter med søvnen



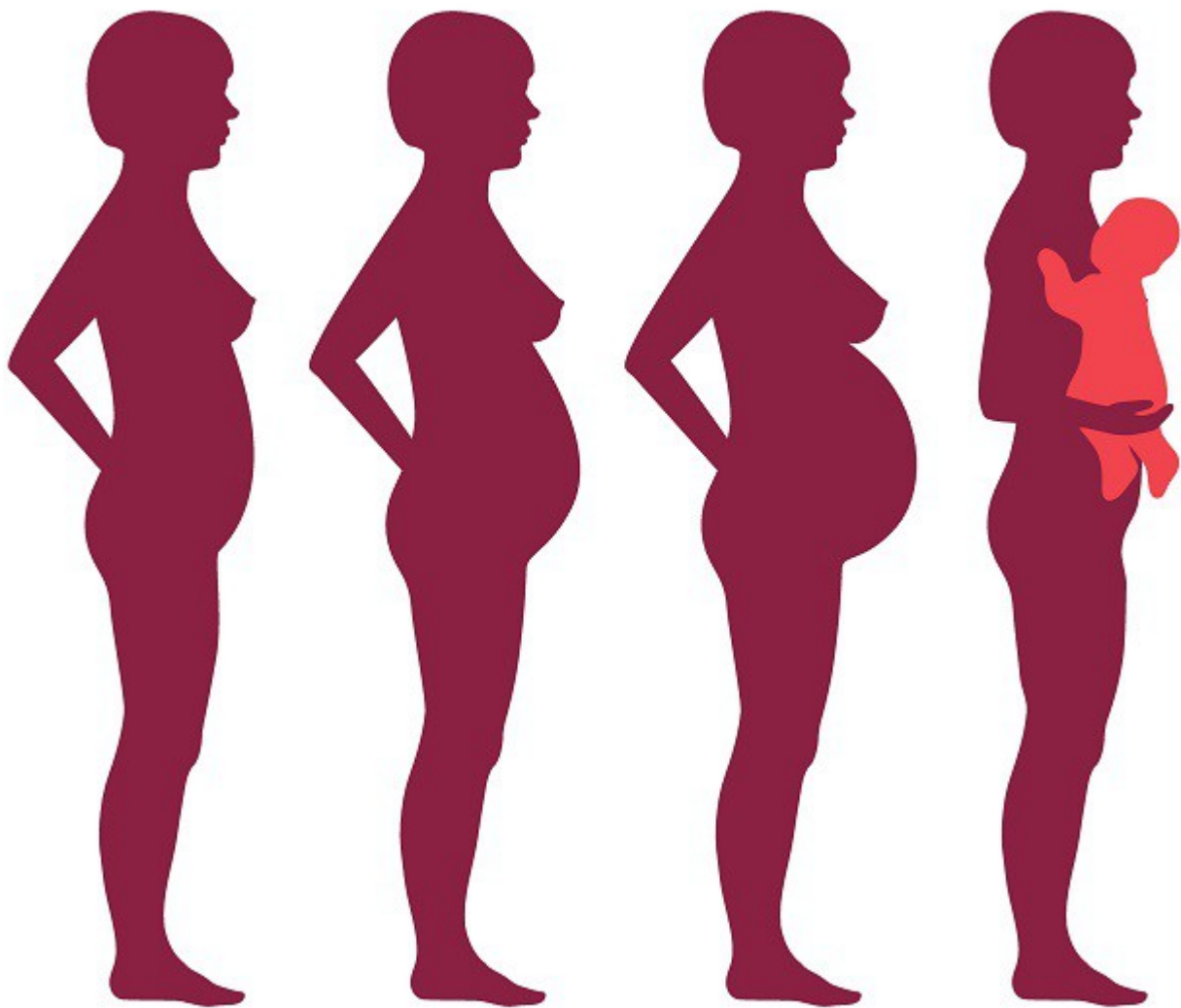
Dårlig søvn i siste trimester: Søvnplager og lite søvn er svært vanlig når du er gravid, spesielt i siste trimester.

Noen vanlige årsaker til dårlig søvn under svangerskapet: Store kroppslige endringer, smerter i ryggen, bekkenet, hoftene, lyskene, i tillegg til leggekramper kan påvirke søvnen. Det samme gjør det hvis du ikke finner den rette stillingen, har tanker om fødselen og det nye medlemmet til familien, samt fantasifulle drømmer.

At søvnen blir påvirket når du er gravid er godt dokumentert([1](#)). Det er gjort mange studier på søvnmangel i svangerskapet - og om søvnvanskene er forbundet til de forskjellige trimesterene. Noen plager kan oppstå i alle trimestere, som [Bekkenløsning](#)/låsning og andre smerter knyttet til muskler og skjelett. Slike smerter kan komme i hvilket som

helst trimester. Riktig diagnose og behandling tidlig i svangerskapet , kan bidra til å forhindre smerter seinere i svangerskapet og også etter fødsel. Dette kan igjen også bidra til bedre søvn. Min anbefaling er å oppsøke kiropraktor - eller annet helsepersonell - tidlig i svangerskapet om du har smerter i kroppen.

Kiropraktorbehandling med kiropraktisk leddkorrigerering (leddkneking) av rygg og nakke har vist seg å forebygge svangerskapsrelaterte muskel og skjelettplager. Noen kan være litt engstelige for knekkelyden man hører, men behandlingen er helt trygg og studier bekrefter at det er særdeles lite bivirkninger med kiropraktorbehandlingen. I få tilfeller vil noen oppleve å bli litt øm i behandlingsområdet og noen få prosent kan oppleve å bli litt sliten samme dag eller dagen etter  
behandlingen. (4)



## Søvn i 1.trimester

I det 1.trimesteret er det vanlig å føle seg mer trøtt på dagen, noe som ikke er rart da du gjerne også har redusert antall total timer søvn i døgnet. (1). En av grunnene til dette er økende hormon nivåer. Det er blant annet kjent at hormonet Progesteron kan føre til trøtthet, slitenhet og søvnighet. (2) Andre symptomer som kvalme, kastopp, økende trang til å tisse og dermed flere do besøk enn før du var gravid, kan også føre til nedsatt nattesøvn. (3)

## **Søvn i 2.trimester**

Om det var mange dobesøk i 1.trimester, kan det bli enda flere i 2.trimester. Hyppige dobesøk en stor og gjerne tiltakende årsak til søvnmangel.<sup>(3)</sup> Livmoren som jo øker i størrelse gjennom svangerskapet, presser blæra ned. Det betyr hyppigere urinering enn vanlig. Andre årsaker til søvnproblemene dine både i dette trimesteret og neste kan være halsbrann, sureoppstøt og sparking fra den lille.

## **Søvn i 3.trimester**

I 3.trimester vil de store kroppslige forandringene som kommer med et svangerskap, gi ytterligere søvnproblemer. Du kan ha smerter i rygg/lyske/bekken pga den store magen du bærer med deg. Den store magen kan også gjøre det vanskelig å finne riktig sovestilling, gjøre det vanskelig å sovne, og føre til at du våkner ofte. En hel natts søvn kan virke som en utopi.

## **Hyppige dobesøk og urinlekkasje**



Dersom du er veldig plaget med hyppige dobesøk om natta og/eller [Urinlekkasje](#), kan det være lurt å ikke drikke noe særlig etter klokken seks. Tidlig i svangerskapet skyldes de mange tisseturene hormonendringene i kroppen. Seinere i svangerskapet skyldes det press mot urinblæren fordi babyen vokser. Husk også [bekkenbunnstrening](#) -det forebygger lekkasje av urin og luft. Tren opp bekkenbunnen med knipeøvelser.

## **Hvilke sove stillinger er best?**



Jeg får ofte spørsmål fra pasientene mine om hvilken stilling somer best for babyen. De lurer gjerne om hvilken sovestilling som er tryggest for babyen i magen, og om det er farlig å ligge på mage eller rygg.

I starten av svangerskapet går det helt fint å ligge på magen så lenge det er komfortabelt for deg. Etter hvert vil du rett og slett ikke klare å sove på hverken mage eller rygg. Dersom du ligger på ryggen kan barnet presses mot hovedpulsåren og skape et trykk. Dette resulterer i svimmelhet kaldt vena cava syndrom og skyldes at livmoren presses på en stor vene i magen slik at blodtilførselen reduseres. Når magen blir større så sier det seg jo selv at det ikke går.

Ligg på siden, og gjerne med ei pute mellom beina. Det hjelper også på [bekkenløsning](#) smerter og andre smerter å ha noe mellom knærne.

Bruk en gravidpute til å hjelpe deg med å ligge på siden. Flere gravide pasienter har meldt tilbake at de får god hjelp til å sove bedre med bbhugme-pute. Det er en ergonomisk

gravidpute utviklet av kiropraktorer. Puta skal blandt annet bidra til en reduksjon i sure oppstøt, og den gir god støtte til å ligge på venstre side.

Se videoen nedenfor om hvordan du kan bruke bbhugme til å hjelpe deg med å sove bedre.

Hva hvis babyen sparker? At den lille sparker om natten er svært normalt, det kan oppleves som skummelt hvis det er smertefullt. Er du i 2. eller 3. Trimester skal du vite at det er helt normalt. Men hvis det ikke føles riktig og du føler deg beskymret så ringer du legen din.

## **Andre tips for å bedre søvnen**



- Avspenningsteknikker/gravid yoga/spa tur.
  - Det er viktig å roe ned tempoet under svangerskapet. Ikke la stressnivået bli for høyt. prøv å legge inn noen avslappende helge turer til hytta, eller et annet sted du finner ro. Unn deg en dagtur til The well, eller andre spa. Er en hel dag for lenge, hva med noen minispas med avslappende flyting på [Bare Flyt på Sagene](#), hvor du kan ligge i kroppstemperert magnesiumbad og flyte, mens du gjør [avspenningsøvelser](#).
- Livsstilendringer
  - Bevegelse hver dag er noe du bør tenke på. Å være aktiv kan forebygge mye. Unngå alikavel å sette opp et for tett program. Sørg for hvile når kroppen din sier du trenger hvile. Det er viktig å høre på kroppen din når du er gravid. Men gjennomtenkt [trening i svangerskapet kan gi mange fordeler](#). Og spesielt hjelpe deg med å bedre nattesøvn.
  - Spis et variert og sunt kosthold det er viktig for



babyen og for deg- husk at sterk krydret mat kan gjøre hjertebrann og sure oppstøt verre - så unngå det! Når magen blir veldig stor opplever mange at det er lite plass til mat, spis heller flere småmåtider gjennom dagen. I følge [Helsedirektoratets anbefalinger](#) om kosthold for gravide er det spesielt 5 næringsstoffer du burde være nøye med: D-vitamin, Folat, Jern, Kalsium, Omega 3 og 6. Vær også obs på at mange unge kvinner får mangel på næringsstoffene [jod og B-12 i løpet av svangerskapet](#) og barselperioden. ifølge direktoratet.

- Powernap eller høneblund på godt norsk, kan hjelpe når man er gravid! Har du ikke fått nok søvn i løpet av natten, så ta deg en liten lur på dagen og få tilbake energien din. Men husk at en "nap" eller "blund" er nettopp det. Pass på å ikke sove for lenge -det kan igjen gå utover nattesøvnen.
- Skru på blåttlysfilter på nettbrett/smarttelefonen din 1 time før sengetid. Dette filteret avlaster øynene. Elektronisk lys påvirker deg negativt og gjør deg "sliten trøtt", men ikke naturlig trøtt. Den biologiske klokken blir forstyrret. Ikke se på klokka hvis du våkner om natten. Last ned *blålys filter* – lys på pc, telefon og TV dersom dette har android funksjon. Anbefalte gratis apper for mobil: EasyEyes, Blålysfilter og Bluelight Filter
- Skaff deg en rullegardin som tar alt av lys, og sov i et kaldt rom med en varm stor dyne.
- Reduser støy - Har du en partner som snorker og holder deg oppe på natten kan du skaffe deg spesiallagde ørepropper på [Haantek](#) i Oslo.
- Er en av årsakene til at du våkner på natta at du må tisse anbefales det å drikke mindre før du skal legge deg, å trene opp bekkenbunnen med [knipeøvelser](#). Knipeøvelser forebygger ufrivillig lekkasje av urin og luft, og det vil gi deg bedre selvfølelse og et bedre

samliv for deg og din partner.



- Oppsøk hjelp hos autorisert helsepersonell, feks kiropraktor som følger deg opp gjennom svangerskapet og hjelper deg få kontroll på smerte og søvn, rådøfrer deg anngående avspenningsteknikker og gjør kroppen din så klar som mulig til den store føde dagen.