

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > 10 consejos para dormir mejor

Comparte esto

X

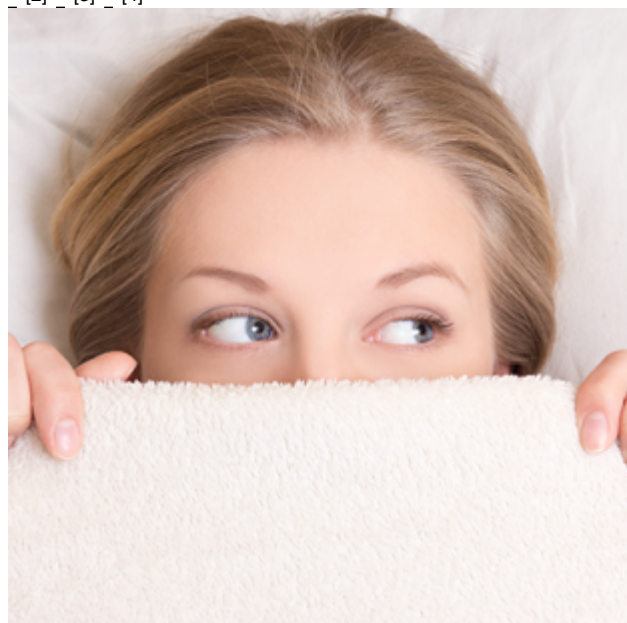


10 consejos para dormir mejor

¡Pasan tantas cosas! Estrés, vientre en aumento, trastornos hormonales: pueden ser factores que provoquen insomnio, despertares nocturnos, pesadillas... y por ende sientes cansancio durante el día. Para resolverlos, ¡ponte atenta!

<https://www.momandme.nestle.com/10-consejos-para-dormir-mejor> ^[1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



10 consejos para dormir mejor

¡Pasan tantas cosas! Estrés, vientre en aumento, trastornos hormonales: pueden ser factores que provoquen insomnio, despertares nocturnos, pesadillas... y por ende sientes cansancio durante el día. Para resolverlos, ¡ponte atenta!

Lunes, Septiembre 14th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Trastornos del sueño durante el embarazo

Durante tu embarazo, la calidad y el ritmo del sueño se modifican. En general, el primer trimestre está marcado por un gran cansancio por efecto de las hormonas, que provocan en la madre continuas ganas de dormir durante el día. En el segundo trimestre, el sueño suelen recuperar su ritmo. El tercer trimestre, en cambio, es el de los insomnios y las noches movidas. Por suerte, hay algunas soluciones sencillas para volver a dormir dulcemente...

1. **¡Es hora de relajarse!** Los trastornos del sueño están ligados con la ansiedad, que aumenta conforme se acerca el momento del parto. No dudes en comentarlo con el médico, que podrá tranquilizarte. Existen cursos de preparación al parto, como la sofrología que pueden ayudarte a asumir tu embarazo, reducir ansias y estar a la escucha de tu cuerpo.
2. Puedes practicar **yoga**, deporte suave. Muchas veces los problemas de sueño están relacionados con una falta de actividad. Además, te ayudará a relajarte.
3. Durante el tercer trimestre, **duerme del costado izquierdo**. Con un vientre grande es la postura más cómoda: de esta manera no haces presión sobre la vena cava que está situada a la derecha del útero.
4. Disfruta **comidas ligeras y fáciles de digerir** antes de dormir. Evita los productos ricos en grasas.
5. ¡Deja de lado las bebidas excitantes como el **café** o el **té**! Sobre todo a partir de las 4 o 5 de la tarde. Puedes sustituirlas con infusiones calmantes, como la manzanilla, o leche tibia.
6. Haz **actividades tranquilas y relajantes**, como tomar un baño, darte un masaje, un leer un poco o, si te sienta bien, un pequeño paseo por el jardín o la calle. No te pongas a ordenar tu casa justo antes de acostarte: ¡corres el riesgo de ponerte nerviosa! Y... evita acomodarte frente al televisor: sin duda te adormecerás y digerirás mal.
7. Trata que tu **habitación esté ordenada y bien ventilada**: ¡esto contribuye al sueño!
8. Respeta un **horario**. Acuéstate a horas regulares para proporcionar puntos de referencia a tu organismo.
9. En el día, puedes darte una **siesta** de 15 minutos. ¡No temas, eso no te impedirá dormir por la noche!
10. Antes de acostarte tómate un gran vaso de **leche tibia** con una cucharada de miel

Si estas recomendaciones no funcionan, coméntalo con el médico: puede recetarte calmantes naturales.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/10-consejos-para-dormir-mejor>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/10-consejos-para-dormir-mejor>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/10-consejos-para-dormir-mejor&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/10_consejos_para_consejos_para_dormir_mejor

[3] <https://twitter.com/share?text=10%20consejos%20para%20dormir%20mejor&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/10-consejos-para-dormir-mejor>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/10-consejos-para-dormir-mejor>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2321>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>