

## **E-Blast: Recomendaciones para dormir durante el embarazo**

Las dificultades para dormir durante el embarazo son comunes. Esto puede deberse a distintos factores como los cambios hormonales, el deseo frecuente de orinar, el aumento en la frecuencia cardíaca, la dificultad para respirar, los dolores y molestias, la acidez gástrica, el estrés y el aumento del movimiento del bebé.

Te ofrecemos las siguientes recomendaciones para antes de dormir:

- **Ponte cómoda.** Utiliza almohadas adicionales para darle soporte al abdomen y a las rodillas.
- **Establece un horario para dormir.** Ve a la cama a la misma hora todas las noches y levántate a la misma hora, incluso los fines de semana.
- **Limita el consumo de líquidos horas antes de dormir.** El embarazo puede aumentar la frecuencia urinaria; al consumir menos líquidos en la noche, reducirás las interrupciones del sueño.
- **Toma siestas, cortas.** Mantener la duración breve ayuda a evitar que interfieran con el sueño nocturno.
- **Realiza actividades relajantes antes de acostarse.** Puedes escuchar música suave, darte un baño o practicar ejercicios de relajación o meditación.
- **Limita la cafeína.** Trata de consumir solo 1 taza de café al día o 2 tazas de té, preferiblemente solo en la mañana.
- **Evita tomar medicamentos para dormir.** Esto incluye productos de venta libre y remedios a base de hierbas. No utilices ningún medicamento sin consultar primero con tu médico.

### **Referencias:**

<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/problemas-del-sueo-durante-el-embarazo-tn9113>

<https://www.sleepfoundation.org/pregnancy>