Алексей Мичман

Бессоница при беременности: что делать?

Алексей Мичман

Бессоница при беременности: что делать?

«Издательские решения»

Мичман А.

Бессоница при беременности: что делать? / А. Мичман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-859826-5

Что делать, ведь беременность — это величайший дар природы, удивительная пора в жизни любой женщины, которая не должна омрачаться бессонницей, так как будущая мама тесно взаимосвязана физиологическими и психологическими узами с будущим ребенком.

ISBN 978-5-44-859826-5

© Мичман А.
© Издательские решения

Содержание

Бессонница при беременности: что делать? 6
Что такое бессонница? 7
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Бессоница при беременности: что делать?

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2019

ISBN 978-5-4485-9826-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Бессонница при беременности: что делать?

Что делать, ведь беременность – это величайший дар природы, удивительная пора в жизни любой женщины, которая не должна омрачаться бессонницей, так как будущая мама тесно взаимосвязана физиологическими и психологическими узами с будущим ребенком.

Поэтому, для успешного развития плода беременной женщине во время сна необходимо восполнить потраченные днем запасы энергии, нормализовать психику, дать возможность себе и ребенку полноценно отдохнуть в ночное время.

Что такое бессонница?

Обычно бессонница является процессом, нарушающим сон и полноценный ночной отдых человеческого организма.

Она обуславливается непродолжительным временем сна или характеризуется его плохим качеством.

Сегодня 80% будущих мам испытывают на себе действие бессонницы. Обычно она сильно проявляется в первом и последнем триместре.

Бессонницу во время беременности нужно рассматривать не как болезнь, а как симптом проявления протекающих в организме женщины процессов. Физиологи выделяют ее три стадии течения.

Стартовая, обусловленная тем, что женщина не может часами заснуть, ищет удобное положение, переживает свое состояние, анализирует дневные проблемы, строит планы на будущее.

Серединная, обусловленная неспособностью сохранять долго состояние сна. При этом женщина может заснуть без труда, а вот в течение ночи бессонница периодически о себе напоминает частыми просыпаниями. Поэтому утром от такого сна нет прилива сил, энергии, бодрости.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.