



孕意綿綿正好眠？

有人說懷孕當中的女性會特別好睡，是不是真的呢？但有不少個案說明，孕期會出現失眠問題？懷孕與睡眠息息相關，不同的孕期徵狀，如尿頻、抽筋會影響孕媽睡覺；而睡得好或不好，也同樣會影響到肚中的寶寶。所以，現在就來了解孕期睡眠的種種，以下還有不少安睡的貼士呢！



孕期要比平時睡得多？

明德國際醫院婦產科專科醫生王予婷表示，每個人對睡眠的需求都不一樣，成人基本以8小時為準，而孕婦會比平常人多一點，需要每天睡大約8至10小時。由於懷孕時荷爾蒙分泌增多，新陳代謝、心跳亦較快，加上胎兒的重量使孕媽體力的負擔加大，因而容易疲累，需要更多的睡眠時間。此外，醫生又提到，現時孕媽媽以職業女性居多，工作繁忙，又要兼顧家庭，令在職孕媽媽特別容易疲倦，需要睡眠的時間就更多。

懷孕徵狀與睡眠

胃氣脹：由於懷孕時腸臟不活躍，身體分泌胃酸保護胃壁，引致有胃酸倒流和胃灼熱問題，因而影響睡眠質素。

腰痠背痛：因懷孕後身體向前傾，脊椎負擔增大，9成孕媽有此問題，尤以後期最嚴重，故無法找出舒適姿勢入睡。

腳抽筋：由於孕期電解質下降，血液循環減緩，加上缺乏運動，引致常腳抽筋而難以安睡。醫生建議可從按摩、熱敷和補鈣方面改善。

睡眠不足的影響 媽媽方面

孕媽媽睡眠不足，會影響情緒，使人緊張、焦慮、精神難以集中，並由此形成惡性循環。與此同時，睡得不夠會令人疲倦，而在非常疲累的狀況下，孕媽媽就較易跌倒，駕駛時發生意外的機會亦較大。除此之外，睡眠不足還會影響孕媽媽的免疫系統，使孕媽易受病菌攻擊。

胎兒方面

王醫生引述研究指出，當媽媽在懷孕時睡眠不足，BB出生後會更容易有情緒問題，例如是無法集中注意力等。BB還在母腹之際，胎兒也會因母體睡眠不足、免疫力下降而有健康風險，包括不是最佳地吸收營養，其生長也受到影響，甚至會有早產的風險。

各階段的睡眠情況

懷孕初期(第1至第14周)

孕媽媽身體荷爾蒙出現很大變化，導致深層睡眠不足，常停留於淺層睡眠階段，使孕媽媽即使睡醒後仍然十分疲累。不過，王醫生亦指出，不同人對荷爾蒙轉變的適應能力有所差別，所以這種情況未必會反映到所有孕媽媽身上。

睡姿：沒有特別限制，只需選擇最舒服的睡姿。

懷孕中期(第15至27周)

這階段孕媽媽會慢慢適應到荷爾蒙的改變，同時因為橫隔膜被提高，淺度睡眠問題稍為得到舒緩，孕媽媽會睡得比較舒服。但另一方面，由於這時多有胃酸倒流問題，或會影響孕媽媽睡覺，不過這方面的影響並不大，故這時期的睡眠情況可說較良好。

睡姿：由於已能明顯感受胎兒存在，可左側或右側睡。但切勿臥睡，以免壓住肚腹。

懷孕後期(第28至40周)

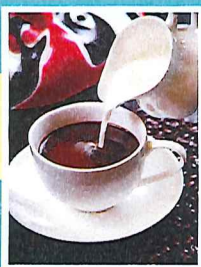
由於胎兒日漸成長，孕媽媽的肚腹變得越來越大，子宮和肚部往上擠壓，使孕媽媽呼吸漸轉困難；同時，這時期的腳部抽筋越趨嚴重，使孕媽媽不易入睡，或有半夜醒來的問題。王醫生又提到，懷有雙胞胎、多胞胎的孕媽媽就會睡得更差，因為胎兒不止一個，肚腹就更大。

睡姿：側睡為主，較建議左側睡，因可避免下腔循環受到壓迫。另外，中期和後期墊1至2個枕頭，可睡得更舒適。

睡安睡貼士

1. 建立恆常睡眠習慣，定時上床睡覺和起床。
2. 可在午間小睡作舒緩，但不要過長，以30至45分鐘為佳。
3. 若超過15分鐘以上未能入睡，就要起床活動放鬆一下，如在室內走一會、聽聽柔和的音樂。
4. 應營造睡眠氣氛和環境，避免在床上看書、看電視等。
5. 盡量不要攝取咖啡因，因為咖啡因的效力可以持續一整天；根據世衛標準，孕婦一天可飲用一杯咖啡或以內。

孕媽媽應盡量避免飲用咖啡，以防入睡困難。



6. 不要在睡前吸煙、飲酒，如需服用藥物，應按醫生指示服食。
7. 保持睡房環境舒適，調校適當的室溫，減低室內噪音，並開燈睡覺。
8. 選置舒適、軟硬度適中的床褥。
9. 做適量運動，一周最少做3次，可以選些平日有做的運動，但睡前謹記別要進行太劇烈的運動。
10. 可建立恆常的睡前習慣，例如泡熱水澡、聽音樂等。
11. 有些人睡覺時習慣看鐘，導致緊張、無法入睡，如有這些情況出現，就不要把時鐘放在床邊。



營造舒適的睡眠環境，自然更易入睡、睡得更熟。