**睡眠养生-代孕孕妇的睡眠**

**代孕孕妇的睡眠：**

不少医生建议[代孕](http://www.gzpaikang.com/yundong.php)孕妇睡眠时应左侧卧位。这是因为肝脏在腹部的右侧，左侧卧位使子宫远离肝脏。

很多代孕孕妇在孕初期睡眠较好，这是因为她们要孕育和保护胎儿而感觉疲劳。随着胎龄的增加，胎儿体积变大，代孕孕妇腹部逐渐隆起，睡眠时就难以找到一个合适的姿势。代孕孕妇难以睡眠的原因除腹部增大外，还有如下因素：

尿频：由于怀孕，代孕孕妇的肾脏负担增加，比怀孕前多过滤二至五成的血液，所以尿液也就多了起来。随着胎儿的生长，[代孕](http://www.gzpaikang.com/yundong.php)孕妇的子宫变大，对膀胱的压力也会增大。综合上述因素，小便次数因而增多，加之胎儿夜间活动频繁的话，不可避免的会影响代孕孕妇的睡眠。

腿抽筋、后背痛。这些不适都是由于身体负担过重所致。

心率加快。代孕期间由于心脏需要泵出更多的血液，子宫需要供血，所以心脏的工作量加大，心率自然也就加快。

呼吸短促。由于子宫的不断增长，占有的空间越来越大，对隔膜的压力增大，导致呼吸困难。另外还因为体内需氧量的增加，促使代孕孕妇不得不加快呼吸。

胃灼热及便秘。大多数代孕孕妇由于胃食管返流而感觉胃灼热。在代孕期间，消化系统工作效率低，吃进去的食物在胃和肠中滞留时间长，因而引起便秘。

代孕期间梦多。很多代孕孕妇反映她们的梦境非常逼真，而且有时还做噩梦。

精神压力大。不少代孕孕妇担心胎儿的健康、畸形等。

在孕早期，要养成侧卧位，将膝盖弯曲，这样，胎儿的重量就不会压到负责将血液自腿和脚向心脏汇流的大静脉上，从而减少心脏负担。不少医生建议代孕孕妇睡眠时应左侧卧位。这是因为肝脏在腹部的右侧，左侧卧位使子宫远离肝脏。左右侧交替，可缓解背部的压力。在孕七至九个月时，代孕孕妇很难做到仰卧睡眠。这是因为胎儿的重量会压到代孕孕妇的大静脉，阻止了血液从腿和脚流向心脏，使代孕孕妇从睡梦中醒来。医生会建议你借助于枕头保持侧卧位睡眠。有的代孕孕妇发现，将枕头放在腹部下方或夹在两腿中间比较舒服。将摞起来的枕头或叠起来的被子或毛毯垫在背后也会减轻腹部的压力，事实上，市场上有不少代孕孕妇用的枕头，请向医生咨询，应该选购哪种类型的。

**代孕孕妇轻松入眠的有关建议：**

尽量避免饮用含咖啡因的饮料，如汽水、咖啡、茶，如果需要也请在早晨或下午午睡后饮用。

临睡前不要喝过多的水或汤，有的代孕孕妇发现早饭和午饭多吃点，晚饭少吃，有利于睡眠。

养成有规律的睡眠习惯，晚上在同一时间睡眠，早晨在同一时间起床。不要躺在床上干家务，除了睡觉和休闲看书躺在床上以外，其余时间尽量不要留恋床铺。

睡觉前不要做剧烈运动。应该放松一下神经，比如泡十五分钟的温水澡，喝一杯热的、不含咖啡因的饮料（加了蜂蜜的牛奶等）。

如果由于腿抽筋使你从睡梦中醒来，请用力将脚蹬到墙上或下床站立片刻，这有助于缓解抽筋。当然还要保证膳食中有足够的钙。

参加瑜伽或气功学习班，学习一些心情放松的办法。

如果恐惧和焦虑使你不能入睡，就要考虑参加分娩学习班或新父母学习班。

如果辗转反侧不能入睡，请做如下事情：看书、听音乐、看电视、上网、阅读信件或电子邮件，经过这么一折腾，你也许会感觉疲劳而容易入睡了。假如可能的话，午间睡上半至一小时，以弥补晚上失眠所造成的睡眠不足。

**提高女性睡眠质量的建议：**

足部保暖：双脚凉的妇女的睡眠质量比足部舒适暖和的妇女要差，建议穿着厚袜子睡觉。

不开窗：引起人们过敏的物质和影响睡觉的噪音通过开着的窗户进入卧室。建议关上窗户睡觉。

晚上不打扫卫生：清扫房间使用的喷雾剂和化学清洁剂都可能刺激呼吸道，从而影响睡眠，建议只在早晨打扫卧室。

卧室里只能摆放郁金香：卧室里不能有花卉，因为它们能引起人们的过敏反应。建议卧室里只允许摆放郁金香，郁金香不会有引起过敏反应的危险。

擦掉化妆品：带着化妆品睡觉会导致皮肤发炎，夜间抹香水的人，应考虑到引发哮喘的可能性。

每天多睡十五分钟：妇女每天所需要的睡眠时间比男子多十五分钟。