

# 孕妇睡眠差？专家帮解决

——访大同康复医院副院长、产科主任于爱萍

本报记者 孙晓娟

## 四种方法帮助准妈妈有效提高睡眠质量

### 1. 规律作息，稳定生物钟

每日尽量规定在(22:30前)入睡和(7:00左右)起床，即使前一晚失眠，也尽量不要在第二天赖床，逐步调整生物钟。白天安排30分钟至1小时午休，同时避免(超过2小时)睡眠，否则影响夜间睡眠；傍晚可在饭后消食散步20~30分钟，有助于身体形成“白天动、晚上静”的节律。

### 2. 选对睡姿，减轻身体负担

孕早期(1~3个月)：睡姿自由，以舒适为主，避免趴睡。

孕中晚期(4个月后)：首选左侧卧(能减轻子宫对下腔静脉的压迫，提升胎盘供血)，搭配孕妇枕支撑腰腹、夹在双腿间，缓解腰背酸痛；可偶尔左右侧卧交替，严禁长时间仰卧(易导致头晕、低血压)。

### 3. 打造“助眠型”睡眠环境

用遮光窗帘+眼罩隔绝光线(黑暗环境能促进褪黑素分泌)，选择用耳塞或白噪音机收听(如雨声、海浪声、烧柴声)屏蔽外界噪音。

室温控制在22~24℃，湿度保持40%~60%，干燥时可用室内加湿器，潮湿时用除湿机；床品选择透气亲肤的材质，床垫硬度以“躺下后腰背不塌陷、不酸痛”为宜。

### 4. 睡前放松身心，避免焦虑

晚餐清淡易消化，避免辛辣、过饱或过饿；睡前一小时少喝水(减少夜尿次数)，若饥饿可喝温牛奶或吃2片全麦饼

干。

睡前用40℃左右的水泡脚15分钟，搭配轻柔的腿部、腰背拉伸，或做5分钟深呼吸冥想，可以缓解身体紧绷。

睡前1小时远离手机、电脑(蓝光会抑制褪黑素)，而且使用电子产品会让大脑更兴奋，不利于进入睡眠状态。可以看几页轻松消遣的书籍或收听舒缓的轻音乐以此助眠。

## 针对性解决孕期睡眠常见问题

### 1. 频繁夜尿，刚睡着就想上厕所

原因：孕中晚期子宫增大压迫膀胱，加上孕期肾脏滤过功能增强，导致夜尿增多。

解决方法：睡前1到2小时尽量不喝水、汤、粥等液体；白天正常补水(每日1500~1700ml)，避免憋尿；睡前排空膀胱，夜间起夜时开小夜灯，减少强光刺激，避免清醒后难入睡。

### 2. 腿抽筋频繁，半夜疼醒

原因：孕期钙需求增加(胎儿骨骼发育需要)、腿部血液循环不畅、受凉等。

解决方法：遵医嘱补充钙剂和镁剂(不要自行过量补充)；睡前用温水泡脚后按摩小腿(从脚踝向膝盖方向推揉)；睡觉时盖好腿部，避免受凉；白天散步时适当活动腿部，促进血液循环。

### 3. 失眠多梦，大脑无法正常休息

原因：激素变化导致情绪敏感，对胎

儿健康、分娩的担忧，或白天思虑过多。

解决方法：找信任的人倾诉烦恼，减少心理压力；尝试写“情绪日记”，把内心情绪记录下来，告诉自己“明天再想”，这也是一种释放过程；尝试“478呼吸法”(吸气4秒，屏息7秒，呼气8秒)，帮助放松。

### 4. 烧心反酸，躺下后更严重

原因：孕期胃酸分泌增多，子宫增大压迫胃部，导致胃酸反流。

解决方法：晚餐避免吃甜食、糯米、咖啡、碳酸饮料等易反酸的食物；睡前2小时不进食，睡觉时可将上半身垫高15~30度(用靠枕支撑)，减少胃酸反流。

### 5. 呼吸不畅，躺着总觉得“憋得慌”

原因：孕晚期子宫向上顶压肺部，导致呼吸空间变小；或鼻塞(孕期激素导致鼻黏膜充血)。

解决方法：睡觉时选择半坐卧位(背后垫靠枕)，减轻肺部压迫；若鼻塞，可用生理盐水洗鼻，保持鼻腔通畅；室内勤开窗通风，保持空气新鲜。

大同康复医院副院长、产科主任于爱萍最后提醒，准妈妈若出现长期失眠(超过1周)、夜间呼吸急促、伴随胸痛或头晕、情绪持续低落等状况，务必及时就医。

同时，孕期睡得不安稳的现象是大多数准妈妈共同经历，不必过分追求“完美睡眠”。只要能保证每天7~8小时的有效休息，就是对自己和宝宝最好的呵护。

怀孕十月过程是甜蜜与辛苦并存，在此期间，准妈妈孕期的睡眠质量普遍不高。睡不好、睡不沉、睡醒依旧疲惫，这些烦恼不仅消磨孕期精气神，更悄悄影响母体状态与胎儿发育。孕期失眠从不是矫情，而是身体发出的信号，读懂睡眠难题，用安全温和的方式调理，才能睡好孕期每一觉。准妈妈不必过分焦虑，记者采访了大同康复医院副院长、产科主任于爱萍，请她就准妈妈如何有效改善睡眠质量做一个科普。

## 头痛久治不愈 应先找准病因

“头痛时就像戴了紧箍咒，痛不欲生。这样的头痛发作自己却不明白到底因为什么？”提起莫名头痛，市民朱先生表示已被它折磨了十余年，严重影响日常生活。这期间朱先生也辗转了大大小小很多家医院，各项检查也都做了，就是始终没有个说法，头痛现象经年累月仍未见好转。

与朱先生有相似经历的患者有很多，李先生从30岁左右开始头痛，整整经历了26年。由于剧烈的头痛，李先生只能靠吃止痛药来缓解，严重时甚至要吃更多。

“头痛的时候，太阳穴两侧‘突、突’地跳，感觉脑袋要爆炸一样，内心无比烦躁，甚至曾有轻生冲动。同时头痛对我的记忆力损害很大，老感觉脑子混沌沌的，讲话时，话到嘴边却突然想不起来，真是苦恼。”李先生无奈地对记者讲。他还戏谑地说，这样的头痛让他不吃药可以，但不吃止痛片却真的忍受不了。苦楚在继续——长期、大量地服用止痛片，引发了李先生消化道出血等症状。

大同新建康医院神经内科专家刘友诚

听闻两位患者的症状表示，头痛之所以难治，是因为还没找准病因。

“其实像这两位患者的头痛病，发病率非常高。生活中有许多人都体会过头痛的感受，大约有4%的人长期受到头痛困扰，备受煎熬。”刘友诚说，其实头痛分类比较多，且病因复杂，有一部分可以经过正规治疗，减少其发作、减轻痛苦，长期达到良好的治疗效果。

临床上，不少头痛发作都有一定的诱因，如睡眠质量差、情绪波动大、过分激动、

过度疲劳、摄入过量酒精或咖啡等兴奋性食物等。因此建议有头痛病史者需要尽可能避开这些诱因。

刘友诚提醒，头痛患者平时作息要尽量规律，保持积极情绪、心情舒畅，这样才能减少头痛复发的概率。同时也告诫患者切莫依赖止痛药，长期吃止痛药会导致大脑内调控疼痛的机构功能紊乱，使头痛发作得越来越频繁。总之，当出现不明原因的头痛并伴有发热、抽搐等症状时，应避免延误，尽快就医。(王瑞芳)

## 夏日小儿巧养护 清凉平安度酷暑

夏季暑热难挡，小儿会感到燥热难挨。那么，如何才能让他们身体健康、舒适安然地度过酷暑夏日呢？为此，记者请大同新和医院综合内科张富明医生为家长们支招。

**穿衣需清凉** 在炎热的夏季，不要为防止而让孩子多穿衣服，这样很容易捂出痱子。但也不要让小儿光着身子贪凉，这样容易引发感冒。

由于小儿调节体温的能力相对欠缺，很难适应夏季炎热气温。因此，要选择纯棉材质的轻薄衣服，尽量选择颜色偏浅色的衣服。对于尚需使用纸尿裤的婴儿，要选用质量好透气性高的纸尿裤。在盛夏日

间，尽量不要给小儿使用纸尿裤。

**饮食宜清补** 天气炎热，会直接影响小儿胃口。家长可以做清凉降暑的各类开胃小食，解暑又营养。

比如烹饪丝瓜炒鸡蛋，丝瓜性凉、味甘，不仅能清热化痰，还能通经活络、凉血解毒，是炎热夏日不错的解暑菜品。

烹调莲子百合粥，莲子具有健脾益肾的功效，百合具有滋阴润肺的功效，将两种食材结合起来做成莲子百合粥，不仅能健脾开胃，还能解热祛暑。加上口感甘甜软糯，很受小儿喜欢。

烹调芝麻酱凉拌面，芝麻酱营养丰富，在凉面中加入黄瓜丝、香菜、芝麻酱，

口感好且解暑热。

再可烹调西瓜皮绿豆汤，先削去西瓜皮的翠衣，将其切块，和绿豆一起煮成汁，加入少量冰糖，放凉后饮用，解渴祛烦闷。

**睡觉勿贪凉** 小儿在入睡时，最好选用透气性好的毛巾被或空调被，避免其肠胃受凉而引发腹泻、腹痛。

**注意室内外温差** 室外温度过高，室内开空调比较凉快，此时室内室外温差较大。小儿待在室外，全身出汗一定不要骤然进入开着空调的室内，需要换上长袖衣，逐步适应凉意，再进入凉爽的空调室内。

在室内开空调时，注意控制出风方向，不要径直对着身体吹凉风，也不要长时间开空调，注意经常开窗透气。

**盛夏勤洗澡** 皮肤娇嫩的小儿在炎热天气出汗较多，如果没有及时擦干或者清洗汗液，汗液会将皮肤的毛孔堵塞，捂出痱子。夏季需要勤洗澡，建议将洗澡水温度控制在32℃~35℃。一般情况下，一天给孩子洗一次澡即可。

还有些父母不许小儿光脚走路受凉，其实他们手部温度要高于脚部温度，小脚摸起来就比较凉。所以，小儿可以在打扫干净的木地板上光脚玩乐，家长不必过度担心。(武珍珍)