



บทความ

5 วิธีแก้อาการอ่อนเพลีย สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

พ.ย. 11, 2024

2 นาที

การนอนไม่หลับในช่วงตั้งครรภ์มีหลายสาเหตุ เนื่องจากคุณแม่กำลังสร้างอีกหนึ่งชีวิต ร่างกายจึงใช้พลังงานมาก แล้วคุณแม่ควรทำอย่างไรดีเพื่อให้นอนหลับได้เพียงพอ?

ความสำคัญของการนอน และการออกกำลังกาย

การนอนและการออกกำลังกายในช่วงตั้งครรภ์



5 วิธีเรียกพลังให้คุณแม่ตั้งครรภ์

ลองทำตามเทคนิคเหล่านี้เพื่อช่วยให้คุณรู้สึกแข็งแรง และกำจัดความอ่อนเพลียในช่วงตั้งครรภ์

1. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



การออกกำลังกายที่เหมาะสมมีความปลอดภัยสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ซึ่งจะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย และช่วยเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการคลอด แต่ก่อนจะเริ่มวางแผนออกกำลังกาย คุณควรปรึกษาแพทย์เพื่อความปลอดภัยด้วย

เลือกกิจกรรมที่ชอบและจัดตารางการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ลองออกกำลังกายด้วยพิลาทิส หรือโยคะสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ กิจกรรมเหล่านี้ช่วยสร้างความกระชับ และความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อที่คุณจำเป็นต้องใช้ในการแบกรับน้ำหนักทารกและใช้ในระหว่างการคลอด

ว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่แนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ว่ายน้ำจะช่วยแบกรับน้ำหนักของท้องที่ใหญ่ขึ้น ทำให้คุณรู้สึกสบาย คุณแม่ยังสามารถปรับท่าทาง หรือจังหวะการว่ายน้ำให้เหมาะสมกับอายุครรภ์แต่ละช่วงได้เองอีกด้วย

พยายามเดินเล่นหลังมือเย็น เพื่อช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย และทำให้หลับได้ง่ายขึ้นในตอนกลางคืน อย่างกตสันต์ตัวเอง การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ปลอดภัยสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ แต่อย่าออกกำลังกายอย่างหักโหมจนเกินไป

ดูแลน้ำหนักตัวให้เพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ คุณจะรู้สึกเหนื่อยมากขึ้น หากปล่อยให้น้ำหนักตัวเพิ่มมากเกินไป

2. จัดการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันให้เหมาะสม



ระหว่างการทำงาน หรือทำงานบ้าน ควรหาเวลานั่งพักเมื่อคุณรู้สึกเหนื่อย และอย่าทำกิจกรรมต่างๆ หักโหมจนเกินไป

จัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่ต้องทำ ตัดกิจกรรมที่ไม่จำเป็นออกไปบ้าง

จำกัดเวลาในการสังสรรค์ การคุยกับเพื่อนหรือครอบครัว โดยเฉพาะในช่วงตอนกลางคืน ทำความเข้าใจกับคนรอบข้างถึงความจำเป็นที่คุณต้องการการพักผ่อนอย่างเต็มที่

พยายามทำกิจกรรมที่ช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายก่อนนอน เช่น การอาบน้ำ การนวด อ่านหนังสือ หรือเดินเล่นในสวน หรือรอบบ้าน หลีกเลี่ยงการนอนหลับไปพร้อมกับการดูทีวี หรือการใช้มือถือมากเกินไป

3. ผ่อนคลาย



ปัญหาการนอนหลับอาจเกิดจากความกังวล ซึ่งจะเพิ่มขึ้นเมื่อใกล้คลอด คุณอาจใช้วิธีศึกษาข้อมูลจากคลาสคุณแม่ต่างๆ เพื่อเตรียมตัว และช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย ปรีชาแพทย์เกี่ยวกับความกังวลที่คุณมี การได้รู้คำตอบของสิ่งที่สงสัย หรือเป็นกังวลอยู่จะช่วยให้คุณรู้สึกมั่นใจ และผ่อนคลายได้มากขึ้น

4. จัดเวลาการนอนพักผ่อน



คุณแม่ตั้งครรภ์ควรหาเวลานอนพักระหว่างวัน ถึงแม้จะเป็นช่วงเวลาสั้นๆ เพียง 15 นาทีก็ได้ คุณสามารถนอนพักผ่อนได้อย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องกังวลว่าการนอนกลางวันจะทำให้คุณนอนไม่หลับในตอนกลางคืน

ในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ การนอนตะแคง โดยใช้หมอนรองบริเวณท้อง และรองระหว่างหัวเข่า อาจช่วยให้คุณนอนหลับได้ดีขึ้น

เข้านอนให้เป็นเวลา

จัดห้องนอนให้เป็นระเบียบ และมีอากาศถ่ายเท ซึ่งจะช่วยให้คุณหลับสบาย และหายใจได้สะดวก หากเทคนิคเหล่านี้ยังไม่สามารถช่วยให้คุณนอนหลับได้สบาย คุณควรปรึกษาแพทย์

5. จัดการเรื่องการกินอาหาร



การกินอาหารมื้อเล็ก แต่บ่อยๆ จะช่วยให้คุณร่างกายได้รับพลังงานตลอดทั้งวัน เลือกอาหารเบาๆ ที่ย่อยง่าย ซึ่งจะช่วยให้คุณรู้สึกไม่อึดอัด เพราะพื้นที่ว่างภายในท้องของคุณลดน้อยลงจากขนาดของทารกที่เจริญเติบโตมากขึ้นเรื่อยๆ

เติมที่กับมือกลางวัน เพิ่มพลังงานให้ตัวเองด้วยอกไก่สไลด์ หรือซูปถั่วสักถ้วย ซึ่งจะช่วย

ร่างกายได้รับธาตุเหล็ก และโปรตีนมากขึ้น และช่วยให้คุณมีพลังงานใช้ตลอดในช่วงบ่าย

กินอาหารว่างที่ดี ลองผลไม้แห้ง หรือซีเรียลที่เสริมสารอาหารต่างๆ เพื่อเติมคาร์โบไฮเดรตที่ดีให้ร่างกาย ถั่วและผลไม้สดก็เป็นแหล่งของกรดไขมันที่จำเป็นและให้คาร์โบไฮเดรตในปริมาณที่พอเหมาะสำหรับการเติมพลังงานให้ร่างกาย

หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง และเครื่องดื่มที่กระตุ้นระบบประสาท เช่น น้ำอัดลมที่มีคาเฟอีน หมั้นดื่มน้ำเปล่า น้ำผักผลไม้ หรือสมูทตีผลไม้ต่างๆ เพื่อช่วยเติมน้ำให้ร่างกายและเติมพลังงานอย่างมีประสิทธิภาพดี