

Mengapa Ibu Hamil Sulit Tidur? Simak di Sini!

NOV 17, 2020

Semakin tua usia kehamilan, tak jarang bagi Mam untuk mengalami beragam ketidaknyamanan, di antaranya adalah mulai merasa sulit tidur atau insomnia.

Menurut sebuah artikel yang dimuat di americanpregnancy.org, 78% wanita hamil mengalami insomnia. Kondisi ini memang biasanya akan mengganggu aktivitas Mam sehari-hari, namun ia sesungguhnya tidak dapat mengganggu masa kehamilan Mam.

Semakin tua usia kehamilan, tak jarang bagi Mam untuk mengalami beragam ketidaknyamanan, di antaranya adalah mulai merasa sulit tidur atau insomnia. Jangan bersedih, karena Mam tidak sendirian, kok. Menurut sebuah artikel yang dimuat di americanpregnancy.org, 78% wanita hamil mengalami insomnia. Kondisi ini memang biasanya akan mengganggu aktivitas Mam sehari-hari, namun ia sesungguhnya tidak dapat mengganggu masa kehamilan Mam.

Gangguan tidur pada wanita hamil bisa disebabkan oleh berbagai hal. Mereka mencakup perasaan tidak nyaman karena bagian abdomen/perut yang semakin besar, rasa pegal dan nyeri pada punggung, serta heartburn atau sensasi panas yang terasa pada bagian dada. Perasaan gelisah atau cemas yang biasa dialami calon Mam, seringnya terbangun untuk buang air kecil, serta perubahan hormon juga turut mengakibatkan gangguan tidur pada wanita hamil.

Yang bisa Mam lakukan untuk mengurangi gangguan ini adalah:

- Mempersiapkan diri agar lebih nyaman saat tidur, misalnya dengan mandi air hangat, minum teh kamomil yang punya efek relaksasi, mendengarkan musik bernada lembut, atau pijatan ringan pada bagian kaki.
- Pastikan posisi bantal, guling, maupun kasur Mam tidak terlalu keras, atau terlalu empuk yang bisa menambah rasa pegal pada tubuh.
- Lampu kamar yang temaram biasanya membantu agar tidur lebih nyaman. Mam juga bisa memasang aromaterapi lavender atau mengoleskan minyak esensial lavender, yang memiliki efek relaksasi.

Baca Juga: 3 Hal yang Harus Diperhatikan saat Merawat Bayi Baru Lahir

- Tenangkan diri dengan berdoa, bermeditasi, atau hanya berada dalam situasi yang hening. Dalam banyak kasus, stress juga bisa dapat mengganggu kualitas tidur.
- Jauhkan diri dari suara-suara bising saat tidur. Matikan TV dan perangkat elektronik lainnya di kamar, yang bisa mengganggu konsentrasi Mam saat ingin beristirahat.
- Bila kamar Mam menggunakan AC, atur suhunya agar tidak terlalu dingin. Suhu yang terlalu dingin juga menyebabkan Mam ingin buang air kecil makin sering.

Bila kondisi sulit tidur ini makin memburuk, segera konsultasikan dengan dokter Mam untuk mendapatkan rekomendasi secara profesional.

Sumber:

1. https://www.babycenter.com/0_sleep-problem-insomnia-during-pregnancy_7521_bc
2. <http://americanpregnancy.org/pregnancy-health/insomnia-during-pregnancy/>
3. <https://www.ayahbunda.co.id/kehamilan-tanya-jawab/ibu-hamil-sulit-tidur>

Bagikan sekarang