

Istirahat dan Tidur (merawat diri Anda)

MEI 21, 2021

Kebutuhan Tidur dan Istirahat Anda Adalah normal jika anda sulit untuk tidur ketika anda hamil.

Ketika mamasuki trimester ketiga kehamilan, perut akan semakin tampak menonjol dan mungkin sulit untuk merasa nyaman

Kebutuhan Tidur dan Istirahat Anda Adalah normal jika anda sulit untuk tidur ketika anda hamil. Terlebih ketika mamasuki trimester ketiga kehamilan, perut anda semakin tampak menonjol. Anda mungkin merasa sulit untuk merasa nyaman. Jika Anda tidak tidur dengan baik, cobalah untuk tidak membiarkan hal itu mengganggu Anda. Jangan khawatir bahwa ini tidak akan membahayakan bayi Anda.

Beberapa hal yang bisa dicoba :

- Lakukan olahraga ringan siang hari
- Beristirahat pada siang hari juga dapat membantu Anda mengurangi rasa lelah
- Daripada menonton televisi, akan lebih baik menghabiskan jam terakhir sebelum tidur dengan membaca buku, mendengarkan musik yang tenang atau berendam dalam air hangat
- Minum, susu hangat sebelum tidur
- Berbaring menyamping dan letakkan tambahan bantal di belakang Anda, di bawah tonjolan perut dan antara lutut Anda
- Teknik relaksasi mungkin dapat membantu. Mintalah saran di kelas antenatal Anda

Sangat penting untuk mengenali pola tidur Anda yang mungkin akan berubah secara drastis.

- Tidurkan saat Anda bisa.
- Hindari keinginan untuk melakukan pekerjaan rumah tangga ketika bayi sedang tidur, lebih penting bagi Anda untuk beristirahat saat bayi tidur.
- Jangan malu meminta teman atau kerabat untuk membantu dan mintalah bantuan sebanyak Anda bisa dari pasangan dan keluarga.
- Meminta pasangan Anda untuk melakukan sesuatu saat anda menyusui di

malam hari.

- Akan sangat membantu juga jika ada seseorang yang bisa bergantian menjaga bayi beberapa jam untuk memberikan kesempatan pada anda untuk beristirahat

Kadang-kadang sulit tidur, jika disertai dengan gejala lainnya, bisa menjadi pertanda depresi. Bicaralah dengan dokter atau bidan jika Anda khawatir.

Bagikan sekarang