

DORMIR PARA ESTAR BIEN

Geisinger

¿Cree que los problemas de sueño son solo parte del embarazo?

¡Piense de nuevo!

3 de cada 4 mujeres embarazadas tienen problemas de sueño o somnolencia diurna.

Cada trimestre trae cambios en el sueño. En cada etapa del embarazo, practicar buenos hábitos de sueño, como dormir en una habitación oscura y fresca, y usar almohadas adicionales para reducir las molestias y el dolor corporal, puede ayudarle a dormir de forma más reparadora.



Dormir mejor = mejor salud para los padres y el bebé.

Cuando duerme de forma saludable durante el embarazo, es menos probable que experimente:

- Presión alta
- Diabetes gestacional
- Depresión y ansiedad
- Parto por cesárea
- Control deficiente del peso
- Parto prematuro
- Bajo peso al nacer para el bebé



¿No está segura de por dónde empezar? Pruebe Dormir para estar mejor.

Este programa de Geisinger da:

- ✓ Pruebas de sueño gratis y a pedido y resultados inmediatos, escanee el código QR para empezar.
- ✓ Ayuda para contactar con un especialista del sueño de Geisinger, si es necesario.
- ✓ Herramientas y recursos a ayudarla a mejorar sus hábitos de sueño.



Encuentre recursos que la ayudarán a mejorar su sueño en cada etapa del embarazo en [geisinger.org/stbw](https://www.geisinger.org/stbw)