



# Hábitos de sueño saludables para futuras mamás

## 1. Priorice su sueño.

Un sueño saludable es fundamental para su salud y la de su bebé. Su cuerpo está pasando por muchas cosas y necesita suficiente tiempo para descansar.

## 2. Acuéstese y levántese aproximadamente a la misma hora todos los días.

Un horario habitual para despertarse por la mañana da lugar a horarios habituales de inicio del sueño y ayuda a configurar su “reloj biológico”. Es normal que se sienta cansada y se vaya a dormir más temprano ahora que está embarazada.

## 3. Tome una siesta más temprano en el día.

Intente evitar las siestas al final de la tarde o temprano por la noche, ya que eso puede hacer que le resulte más difícil conciliar el sueño a la hora de dormir.

## 4. Haga que su habitación esté fresca, cómoda y que no haya luz ni ruido.

Un entorno cómodo y sin ruidos para dormir reducirá la posibilidad de que se despierte durante la noche. El ruido que no la despierta también puede alterar la calidad de su sueño. Puede ser útil poner alfombras, cortinas aislantes y cerrar la puerta.

## 5. Use más almohadas.

Ponga una almohada adicional debajo de la sección media, la parte inferior de la espalda entre las rodillas para dar apoyo a su cuerpo cambiante y reducir el dolor de espalda.

## 6. Disfrute de una relajante rutina de cuidado personal antes de acostarse.

Acostúmbrese a tomarse un poco de tiempo para usted antes de acostarse para relajarse y preparar su cuerpo y su mente para dormir. Pruebe con un baño tibio, estiramientos y masajes ligeros o ejercicios de meditación.

Obtenga más información sobre el sueño en [geisinger.org/stbw](http://geisinger.org/stbw)

## 7. Evite el exceso de líquidos por la noche.

Beber suficiente agua es fundamental durante el embarazo. Intente beber más agua más temprano durante el día para ayudar a reducir la necesidad de ir al baño por la noche.

## 8. Use una luz nocturna cuando se levante.

Las luces nocturnas no son solo para niños. Haga que sea más fácil volver a dormirse manteniendo las luces bajas cuando se levante durante la noche.

## 9. Tómese un tiempo para despejar su mente.

Puede parecer imposible despejar la mente y relajarse cuando está ocupada planificando la llegada del bebé. Considere escribir en un diario o una lista de verificación para el día siguiente antes de acostarse. Si se toma el tiempo de escribir sus preocupaciones y tareas, es más probable que su mente se tome un descanso.

## 10. Minimice el tiempo que pasa frente a la pantalla antes de dormir.

Es posible que ya sepa que la luz del teléfono celular o la televisión hace que sea más difícil conciliar el sueño. El contenido atractivo que está viendo también dificulta que su cerebro se relaje. En su lugar, intente escuchar música relajante una hora antes de acostarse.

## 11. Evite las comidas pesadas cerca de la hora de dormir, especialmente comida picante.

El trastorno por reflujo gastroesofágico (GERD), también conocido como acidez estomacal o reflujo ácido, puede ser un trastorno importante del sueño.

## 12. Tómese un tiempo para mover el cuerpo.

Incorporar el ejercicio a su día, incluso una caminata corta hará que le sea más fácil conciliar el sueño.

## 13. Preste atención a su posición para dormir.

A medida que el bebé crezca, se recomienda que comience a dormir de lado. Dormir del lado izquierdo ayuda a que la sangre fluya a los órganos y al bebé.