

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

¡Piense de nuevo!

En lo que respecta al sueño, cada trimestre traerá diferentes retos. Pruebe estos hábitos de sueño saludables que la ayudarán a dormir mejor. Encuentre más recursos en [geisinger.org/stbw](https://www.geisinger.org/stbw).

Primer trimestre

0 – 12 semanas

- Acuéstese y levántese aproximadamente a la misma hora todos los días.
- Cree una rutina relajante para ayudar a su cuerpo y su mente a prepararse para dormir.
- Muévase durante el día. Con la opinión de su médico, establezca una rutina de ejercicios segura y cúmplala.

Segundo trimestre

13 – 28 semanas

- Considere la posibilidad de usar almohadas nuevas o adicionales para apoyar los cambios de su cuerpo.
- Beba mucha agua, simplemente comience a reducir el consumo por la noche. Esto puede ayudar a reducir las visitas al baño.
- ¿Tiene acidez estomacal? Intente usar una almohada adicional para elevar los hombros y la cabeza.

Tercer trimestre

29 semanas hasta el término

- Duerma sobre el lado izquierdo para que la sangre circule correctamente.
- Almohadas adicionales = apoyo adicional. Pruebe con una almohada entre las rodillas o debajo de la cintura para ayudar a reducir el dolor y las molestias corporales.
- Introduzca técnicas de relajación antes de acostarse, como la meditación o escribir un diario, para ayudarle a despejar la mente y reducir el estrés.



A veces, los hábitos de sueño saludables no son suficientes. Podemos ayudar.

El programa Dormir para estar bien (Sleep to Be Well) de Geisinger ofrece:

- ✓ Prueba de detección del sueño en línea gratis
- ✓ Ayuda para contactar a un especialista del sueño de Geisinger, si es necesario
- ✓ Herramientas y recursos para ayudarla a controlar su sueño

Prueba de detección del sueño gratis

