

DORMIR DURANTE EL EMBARAZO



¿POR QUÉ CAMBIA EL SUEÑO DURANTE EL EMBARAZO?

Durante el embarazo se producen cambios físicos, hormonales y emocionales que pueden afectar al descanso. Es habitual sentir más sueño durante el día, despertarse con frecuencia por la noche o tener dificultades para encontrar una postura cómoda para dormir.

Estos cambios son normales y pueden variar a lo largo de las diferentes etapas del embarazo.

¿QUÉ PUEDES HACER PARA DESCANSAR MEJOR?

1. Mantén una rutina regular

- Intenta acostarte y levantarte cada día a la misma hora.
- Reserva los últimos minutos del día para actividades relajantes.

2. Cuida el entorno de descanso

- Mantén el dormitorio oscuro, tranquilo y con una temperatura confortable.
- Evita las pantallas (móvil, tableta o televisión) antes de acostarte.

3. Realiza actividad física de forma regular

- Caminar, nadar o realizar ejercicios adaptados al embarazo puede ayudar a mejorar la calidad del sueño.
- Evita el ejercicio intenso durante las horas previas a acostarte.



4. Cuida la alimentación

- Evita las cenas muy abundantes o pesadas.
- Limita las bebidas con cafeína, especialmente por la tarde.
- Si tienes acidez, puede ser útil cenar antes y realizar comidas más ligeras.

5. Descansa cuando lo necesites

- Si te encuentras muy cansada, una siesta corta puede ayudarte a recuperar energía.

¿CUÁL ES LA MEJOR POSTURA PARA DORMIR?

A partir del segundo trimestre se recomienda dormir de lado. Esta postura favorece la circulación y suele resultar más cómoda.

Puedes utilizar almohadas:

- Entre las piernas.
- Debajo del abdomen.
- Detrás de la espalda.

Esto puede ayudarte a mantener una postura más confortable durante la noche.



SITUACIONES FRECUENTES

1

Me despierto muchas veces para ir al baño. Es habitual, especialmente en los últimos meses del embarazo. Intenta reducir la cantidad de líquidos justo antes de acostarte, pero mantén una buena hidratación durante el día.

2

Tengo calambres en las piernas. Realizar estiramientos suaves y mantener una buena hidratación puede ayudar a prevenirlos.

3

Tengo preocupaciones y me cuesta desconectar. Hablar de tus dudas con personas de confianza, la matrona o el equipo sanitario puede ayudarte a reducir el estrés y favorecer el descanso.

¿CUÁNDO CONVIENE CONSULTAR CON UN PROFESIONAL SANITARIO?

Pide consejo a tu matrona o a tu equipo sanitario si:

- Las dificultades para dormir duran semanas y afectan a tu vida diaria.
- Roncas de forma intensa o te dicen que dejas de respirar mientras duermes.
- Tienes una necesidad constante de mover las piernas cuando estás en reposo.
- La somnolencia durante el día es muy intensa o interfiere en tus actividades habituales.





IDEAS CLAVE

- Los cambios en el sueño son frecuentes durante el embarazo.
- Mantener hábitos saludables puede ayudarte a descansar mejor.
- Dormir de lado y utilizar almohadas puede aumentar la comodidad.
- Si los problemas de sueño son importantes o persistentes, consulta con un profesional sanitario.
- **Dormir bien es una forma de cuidarte a ti y a tu bebé.**

Recuerda, cada embarazo es diferente. Si tienes dudas sobre tu descanso o tu bienestar, consulta con tu equipo sanitario de referencia.