

# SVEFNTRUFLANIR Á MEÐGÖNGU

---

Eðlilegt er að finna fyrir þreytu og syfju snemma í þungun. Þá er yfirleitt ekki vandkvæði með svefn.

Í lok meðgöngu verður oft breyting á svefnmynstri vegna hinna miklu líkamlegu breytinga sem hafa átt sér stað. Kúlan er orðin það stór að erfitt getur verið að láta fara vel um sig. Fyrirvaraverkir/samdrættir, ásamt tíðum salernisferðum geta truflað svefninn og erfitt reynist að hvílast nægilega á nóttunni. Draumsvefn og andvökur geta einnig haft áhrif og konan vaknar oftár yfir nóttina. Gönguferð að kvöldi, slökunarbað, flóuð mjólk og ljúf tónlist fyrir svefninn geta hjálpað. Verðandi móðir þarf að hvílast meira en venjulega og skapa jafnvægi milli hvíldar og athafna og því er gott ráð að fara snemma í rúmið á kvöldin til þess að tryggja einhverja hvíld ef fæðingin byrjar að nóttu til.

Svefntruflanir vegna sérstakra meðgöngukvilla t.d. vegna verkja eða kláða er sjálfsagt að meðhöndla með viðeigandi úrræðum.

Í alvarlegri tilvikum getur þurft að nota svefnlyf en löng reynsla er af eftirfarandi lyfjum:

- Phenergan® (prometazin). Flokkur A hvað varðar áhrif á fóstur.
- Stilnoct® (zolpidem) Flokkur C
- Imovane® (zopiklon) Flokkur C

Oft er nægilegt að tryggja konunni góðan svefn nokkrar nætur í röð.