

[Inicio](#) > 10 consejos para dormir bien

---

Compartir Artículo

X



## 10 consejos para dormir bien

Estrés, trastornos hormonales, vientre en aumento: pueden ser factores que provoquen insomnio, despertares nocturnos, pesadillas... y por ende cansancio y somnolencia durante el día. Para resolverlos, ¡estoy atenta a lo que me dicta el cuerpo!

<https://www.babyandme.nestle.ec/10-consejos-para-dormir-bien> [1]

[2] [3] [4]



# 10 consejos para dormir bien

(0 opiniones)

Estrés, trastornos hormonales, vientre en aumento: pueden ser factores que provoquen insomnio, despertares nocturnos, pesadillas... y por ende cansancio y somnolencia durante el día. Para resolverlos, ¡estoy atenta a lo que me dicta el cuerpo!

Lunes, Agosto 3, 2020 - 15:25

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

## Embarazo y trastornos del sueño

Durante el embarazo, la calidad y el ritmo del sueño se modifican. El primer trimestre, por efecto de las hormonas, generalmente está marcado por un gran cansancio, que provoca en la madre continuas ganas de dormir durante el día. En el segundo trimestre, las cosas suelen recuperar su ritmo. El tercer trimestre, en cambio, es el de los insomnios y las noches movidas. Afortunadamente, existen algunas soluciones sencillas para volver a dormir como un bebé...

1. **¡Relájate!** Los **trastornos del sueño** a menudo están relacionados con la **ansiedad**, que aumenta a medida que se acerca el momento del parto. No dudes en comentarlo con el médico, que podrá tranquilizarte. Algunos cursos de preparación al parto, como la **sofrolugía**, pueden ayudarte a asumir tu embarazo y estar a la escucha de tu cuerpo.
2. ¿Por qué no practicar un deporte suave como el **yoga**? Muchas veces los problemas de sueño están relacionados con una falta de actividad. Además, te ayudará a relajarte.
3. A partir del tercer trimestre, duerme de lado, preferiblemente **del costado izquierdo**. Con un vientre grande como el tuyo es la postura más cómoda: de este modo no haces presión sobre la vena cava situada a la derecha del útero.
4. Haz **comidas ligeras y fáciles** de digerir. Destierra los productos ricos en grasas.
5. ¡Olvídate de las **bebidas excitantes** como el café o el té! Especialmente a partir de las 4 o 5 de la tarde. En su lugar, toma infusiones calmantes, como la manzanilla, o leche tibia.
6. No te pongas a reordenar el apartamento justo antes de acostarte: ¡corres el riesgo de ponerte nerviosa! Dedícate a **actividades tranquilas y relajantes**, como tomar un baño, darte un masaje, un poco de lectura o, si te sienta bien, un pequeño paseo por el jardín o la calle. ¡Busca qué actividad te apetece más! En cambio, evita acomodarte frente al televisor: sin duda te adormecerás y digerirás mal.
7. Procura que tu habitación esté ordenada y bien aireada: ¡eso contribuye al sueño!

**8.** Acuéstate a **horas regulares**. Es básico para proporcionar puntos de referencia a tu organismo.

**9.** Durante el día, si puedes, no dudes en darte una **siesta** de unos quince minutos. ¡No temas, eso no te impedirá dormir por la noche!

**10.** Si estas soluciones no funcionan, coméntalo con el médico: puede recetarte **calmantes naturales** a base de plantas.

**Por la noche, antes de acostarte tómate un gran vaso de leche tibia con una cucharada de miel.**

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

---

**URL de origen:** <https://www.babyandme.nestle.ec/10-consejos-para-dormir-bien>

### **Enlaces**

[1] <https://www.babyandme.nestle.ec/10-consejos-para-dormir-bien>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/10-consejos-para-dormir-bien&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/10\\_consejos\\_para\\_dormir\\_bien](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/10-consejos-para-dormir-bien&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/10_consejos_para_dormir_bien)

[3] <https://twitter.com/share?text=10%20consejos%20para%20dormir%20bien&url=https%3A//www.babyandme.nestle.ec/10-consejos-para-dormir-bien>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.ec/10-consejos-para-dormir-bien>

[5] <https://www.babyandme.nestle.ec/printpdf/2321>

[6] <https://www.babyandme.nestle.ec/javascript%3A%3B>