



SEANCE 6

SOMMEIL



Nous allons vous proposer **une séance complète pour bien dormir**. Eviter les ruminations passer de la rive de l'éveil à la rive du sommeil. Votre sommeil sera différent selon les mois de grossesse.

Le sommeil au premier trimestre

En règle générale, la femme enceinte est plus fatiguée au premier trimestre avec des tendances à l'hypersomnie. Elle a un plus grand besoin de dormir. Et pour cause, la progestérone (sécrétées pendant la grossesse) a un pouvoir sédatif qui agit comme un somnifère naturel.

Certaines femmes enceintes, auront, à l'inverse, tendance à avoir des insomnies. Elles sont souvent liées à l'anxiété des premiers mois de grossesse (peur de fausse-couche par exemple).

Le sommeil au deuxième trimestre

L'énergie revient au cours du deuxième trimestre et alors le sommeil s'améliore.

Certaines femmes (le ventre commençant tout de même à s'arrondir à cette période) ressentent quelques tiraillements ou douleurs ligamentaires qui peuvent perturber leur sommeil.

Mais, de manière générale, vous avez des nuits paisibles et un sommeil réparateur.

Le sommeil au troisième trimestre

C'est au troisième trimestre de la grossesse que le sommeil paraît le plus perturbé :

Insomnies, crampes, impatiences dans les jambes, sensation d'inconforts voire douleurs, envies d'uriner fréquentes (toutes les 2 ou 3 heures), bébé qui bouge...



Grossesse : les causes des troubles du sommeil

Ce sont **les petits maux de la grossesse** qui empêchent le plus souvent les femmes de bien dormir (douleurs lombaires, mictions fréquentes, crampes, impatiences dans les jambes, perception des mouvements du fœtus, envie de faire pipi...)

Par ailleurs, **le manque d'activité physique, l'anxiété** (liée aux transformations physiques et à l'arrivée prochaine du bébé) ou **les pathologies éventuelles de fin de grossesse** (comme l'hypertension artérielle par exemple) peuvent aussi perturber le sommeil. A savoir, les troubles du sommeil peuvent avoir des **conséquences sur l'état émotif** (anxiété, irritabilité) et physique (fatigue importante) de la femme.

Mieux dormir enceinte : les solutions

Evitez d'être couchée sur le dos surtout car cela comprime votre l'utérus et vous serez moins à l'aise.

Les positions pour bien dormir

Vous pouvez dormir sur le ventre il est impossible d'écraser le bébé, l'eau est incompressible.

La position idéale est couchée sur le coté gauche car cette position va libérer un maximum les vaisseaux qui alimentent l'utérus et le bébé.

Pour dormir le mieux possible, **vous pouvez caler des oreillers entre vos jambes ou sous votre ventre pour vous soulager un peu de son poids.**