

Frastanz, am 6. Juni 2011

Medienmitteilung

Gut schlafen in der Schwangerschaft



Während einer Schwangerschaft haben Frauen oft Mühe, den Schlaf zu finden. Von Problemen beim Einschlafen über Beschwerden beim Drehen bis zu Rückenschmerzen – die Ursachen dafür können sehr vielfältig sein. Das flexible Schlafsystem von SAMINA schafft Erleichterung, indem es bequeme Schlafhaltungen ermöglicht und dazu noch für ein angenehmes Bettklima sorgt.

„Zu wenig Schlaf bekommen Schwangere nicht erst, wenn das Baby auf der Welt ist. Bereits während der Schwangerschaft fällt die nächtliche Erholung oft nicht leicht“, erklärt Schlafexperte Günther W. Amann-Jennson. Besonders während der letzten drei Monate einer Schwangerschaft nehmen der Tiefschlaf ab und die Tendenz zum nächtlichen Aufwachen gleichzeitig zu. Aufgrund des zunehmenden Bauchumfangs kann sich die Schwangere nicht mehr so leicht umdrehen oder ihre gewohnte Schlafhaltung einnehmen. Die Belastung insbesondere der Bandscheiben nimmt zu, weshalb nachts auftretende Rückenschmerzen häufig zu Schlafstörungen führen. Umso wichtiger ist es, dass die Schlafunterlage den anatomisch-orthopädischen Anforderungen insbesondere auch während einer Schwangerschaft entspricht.

Erfahrungsgemäß gibt es bezüglich Schlafposition und damit auch ungestörten Schlaf bis zur 21. Schwangerschaftswoche keine größeren Probleme. Es kann zwar in Rückenlage hin und wieder zu Schwindelgefühlen kommen. In dieser Position drückt nämlich die Gebärmutter mit dem Kind auf die große Hohlvene im unteren Bauchraum. Dadurch wird auch der Blutkreislauf belastet und die Folge kann Schwindel sein. Die eigentlichen Probleme mit dem Schlaf treten um die 35. Schwangerschaftswoche auf. Da wird es langsam ungemütlich, da der Bauchumfang schon entsprechend angewachsen ist und durch die Gewichtszunahme die Belastung der Wirbelsäule, insbesondere der Bandscheiben größer wird. Aber auch Muskeln und Gelenke werden nun mehr beansprucht und die Körpertranspiration kann zunehmen. Jetzt kommt es neben der richtigen Schlafposition auch auf das richtige Schlafsystem und die Bettwaren an. Denn die Schwangere kann sich nicht mehr so leicht umdrehen oder ihre gewohnte Schlafhaltung einnehmen. Außerdem sorgt der Druck auf die Blase dafür, dass man nachts auch öfter aufstehen muss. Auch das Baby kann sich nachts mit heftigen Bewegungen melden, was auch nicht gerade Schlaf fördernd wirkt.

Ein Patentrezept für erholsamen Schlaf am Ende der Schwangerschaft gibt es nicht. Folgende Tipps können werdende Mütter unterstützen, trotz der körperlichen und seelischen Umstellung, einen besseren Schlaf zu finden:

- Gerade für werdende Mütter ist ein hochflexibles und gewichtsunabhängig funktionierendes Schlafsystem sehr empfehlenswert. Dadurch wird der Auflagedruck, speziell auf die Hüften, ausgeglichen. Drehbewegungen fallen zudem leichter und die Wirbelsäule wird trotzdem gut unterstützt, auch in der oft bevorzugten Seiten- oder Bauchlage.
- Eine große Erleichterung und Entlastung bringen auch Spezialkissen, wie etwa das „SAMINA Still- und Lagerungskissen“. Dadurch wird die Seitenlage noch bequemer. Für das Bettklima empfehlen sich Unterbetten und Zudecken aus natürlichen, Feuchtigkeit- und Wärmeregulierenden Materialien wie reine Baumwolle und Schafschurwolle, welche die Feuchtigkeit aufnehmen, speichern und auch rasch wieder an die Raumluft abgeben können.
- Neben diesen praktischen Hilfsmitteln ist auch die sogenannte Schlafhygiene wichtig. Das heißt Stress so gut wie möglich zu vermeiden, ausreichende Bewegung und Schwangerschaftsgymnastik, genug Flüssigkeit während dem Tag aufnehmen, regelmäßige Bettzeiten, ausreichend störungsfreien Schlaf, abwechslungsreiche Ernährung und leicht verdauliche Abendmahlzeiten.
- Tagsüber regelmäßige Ruhepausen, ausgedehnte Spaziergänge, Entspannungsübungen wie Autogenes Training oder Meditation wirken ebenfalls entstressend und Schlaf fördernd.
- Bewährte Hilfsmittel und Gewohnheiten sollten auch nach der Geburt beibehalten werden. Denn ist das Baby erst einmal da, wird verpasster Nachtschlaf auch tagsüber nachgeholt. Zur Freude von Mutter und Kind haben sich spezielle Stillkissen sehr bewährt. Hier sollte vor allem darauf geachtet werden, dass diese aus natürlichen, schadstofffreien Materialien hergestellt sind.

