

¿Cree que los problemas de sueño son solo parte del embarazo?

## ¡Piense de nuevo!

En lo que respecta al sueño, cada trimestre traerá diferentes retos. Pruebe estos hábitos de sueño saludables que la ayudarán a dormir mejor. Encuentre más recursos en [geisinger.org/stbw](https://www.geisinger.org/stbw).

### Primer trimestre

0 – 12 semanas

- Acuéstese y levántese aproximadamente a la misma hora todos los días.
- Cree una rutina relajante para ayudar a su cuerpo y su mente a prepararse para dormir.
- Muévase durante el día. Con la opinión de su médico, establezca una rutina de ejercicios segura y cúmplala.

### Segundo trimestre

13 – 28 semanas

- Considere la posibilidad de usar almohadas nuevas o adicionales para apoyar los cambios de su cuerpo.
- Beba mucha agua, simplemente comience a reducir el consumo por la noche. Esto puede ayudar a reducir las visitas al baño.
- ¿Tiene acidez estomacal? Intente usar una almohada adicional para elevar los hombros y la cabeza.

### Tercer trimestre

29 semanas hasta el término

- Duerma sobre el lado izquierdo para que la sangre circule correctamente.
- Almohadas adicionales = apoyo adicional. Pruebe con una almohada entre las rodillas o debajo de la cintura para ayudar a reducir el dolor y las molestias corporales.
- Introduzca técnicas de relajación antes de acostarse, como la meditación o escribir un diario, para ayudarle a despejar la mente y reducir el estrés.



A veces, los hábitos de sueño saludables no son suficientes. Podemos ayudar.

El programa Dormir para estar bien (Sleep to Be Well) de Geisinger ofrece:

- ✓ Prueba de detección del sueño en línea gratis
- ✓ Ayuda para contactar a un especialista del sueño de Geisinger, si es necesario
- ✓ Herramientas y recursos para ayudarla a controlar su sueño

Prueba de detección del sueño gratis

