

## La femme enceinte

Dernière mise à jour : 19-04-2009

Avec tous les bouleversements hormonaux le sommeil va évoluer à chaque stade de la grossesse. Par exemple suite à l'élévation d'oestrogène et de progestérone il y aura une diminution du sommeil paradoxal. Les modifications physiologiques vont globalement entraîner une diminution de l'efficacité du sommeil. La bonne nouvelle est que la grossesse entraîne une diminution des parasomnies (bruxisme, somniloquie, somnambulisme). Suite à la prise de poids, le ronflement va devenir présent chez 52% enceintes (contre 4% normalement). Un syndrome des jambes sans repos peut aussi apparaître suite aux modifications hormonales et métaboliques (en particulier une carence en fer et en folate en début de grossesse). 14,8% des femmes vont souffrir des jambes sans repos pendant le troisième trimestre. Tout ceci va donc augmenter les risques de fatigue et de somnolence.

### 1er trimestre de grossesse

Vous vous sentez fatiguée en permanence ? Une envie irrésistible de dormir vous envahit au beau milieu de la journée ? Une seule chose à faire : écoutez votre corps et obéissez-lui !

Entre 35 et 50% des femmes vont ressentir une somnolence diurne excessive au cours de la 6ème semaine de grossesse.

### 2ème trimestre

Tous les petits maux qui vous gênaient la vie ces derniers mois disparaissent, vous vous sentez en meilleure forme et dormez généralement comme un bébé ; Cela ne durera pas éternellement, alors, profitez-en !

### 3ème trimestre

Insomnies et nuits agitées vont bien souvent de pair avec les derniers mois de grossesse : le volume de votre ventre ne vous permet plus vraiment d'adopter les positions confortables, Bébé ne cesse de se manifester par de petits coups de pieds, sans oublier ces fréquentes envies d'uriner au beau milieu de la nuit ;

Vous qui dormiez si bien sur le dos, vous avez maintenant l'impression d'étouffer ! Adoptez dès maintenant le coussin d'allaitement qui vous maintiendra pendant la nuit. Sur le côté, coincé entre les jambes et soutenant votre bidon, c'est le compagnon de vos rêves ! Dormez de préférence sur le côté gauche : la veine cave n'est pas compressée par votre utérus et vous vous sentirez bien mieux. Même si vous vous sentez un peu mal à l'aise au début, votre corps s'habitue très vite.

### Quelques astuces

Éviter les carences en fer et en folate.

Diminuer les facteurs d'anxiété et les causes de fatigue.

Tenez-vous en à des repas digestes et légers. Evitez les excitants (café, thé) et préférez-leur une tisane ou un bol de lait tiède.

Le soir, privilégiez les activités reposantes : mettez votre mari à contribution pour des massages sur fond de musique apaisante, faites des exercices de relaxation puis finissez par quelques pages de lecture. Et si vous ne tenez vraiment pas en place, une petite promenade digestive vous fera le plus grand bien !

Couchez-vous à heures régulières, dans une chambre bien aérée et de préférence sur un matelas bien ferme.