



# Aktiviti dan Berehat/Berehat dan tidur

Listen

How to cope with pregnancy insomnia

KEHAMILAN, KEIBUAN MALAYSIA

ARTIKEL

JUL 9, 2020

Jangan fikirkan sangat masalah itu yang membuatkan anda susah untuk tidur. Ketahui cara untuk membantu anda mendapatkan rehat yang diperlukan.

*Jika anda sukar meletakkan mata semasa hamil, ia satu perkara biasa. Apabila perut anda semakin membesar, anda akan berasa semakin tidak selesa.*

## Berehat dan tidur

### Membantu anda mendapat masa rehat yang diperlukan

Jika anda sukar meletakkan mata semasa hamil, ia satu perkara biasa. Apabila sampai ke trimester ketiga dan perut anda semakin membesar, anda akan berasa semakin tidak selesa.

Jika anda tidak lelap tidur, jangan fikirkan sangat masalah itu. Jangan bimbang, ia tidak akan membahayakan anak anda.

## Beberapa perkara yang boleh dicuba:

- Lakukan beberapa senaman di waktu siang
- Berehat di waktu siang juga dapat mengurangkan rasa penat
- Luangkan selama satu jam untuk membaca buku, mendengar muzik yang menenangkan jiwa atau berendam di dalam air mandian hangat sebelum tidur dan bukannya menonton televisyen
- Minumlah air panas yang bersusu sebelum tidur
- Baring mengiring dan letakkan bantal tambahan di belakang anda, di bawah perut dan di antara lutut anda
- Teknik menenangkan diri boleh membantu. Minta panduan dan nasihat di kelas antenatal anda

## Berehat secukupnya, kini anda telahpun melahirkan anak

Corak tidur anda akan berubah secara mendadak

- Tidur bila-bila masa anda mendapat peluang. Ini bermakna tidur semasa anak anda tidur, tidak kira masanya
- Elakkan desakan untuk melakukan kerja-kerja rumah apabila mereka tidur, anda juga perlu mendapatkan rehat secukupnya
- Jangan malu untuk mendapatkan bantuan daripada rakan-rakan dan dapatkan bantuan sebanyak yang boleh daripada pasangan, keluarga dan teman-teman anda
- Anda digalakkan untuk meminta bantuan pasangan anda untuk membantu menyusukan anak di waktu malam. Jika anda menyusui anak, ini bermakna anda boleh mengeluarkan susu ibu pada waktu siang
- Jika seseorang boleh menjaga anak anda selama beberapa jam, anda boleh memanfaatkan masa itu untuk berehat dan menenangkan diri
- Jika anda selalu tidak cukup tidur, ditambah pula dengan gejala lain, ia boleh mengundang kemurungan. Sila berjumpa doktor atau bidan terlatih jika anda bimbang tentang masalah ini.

Penafian: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai penggantian untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.

### Rujukan:

1. <https://www.healthline.com/health/pregnancy/early-insomnia#tryto-relax>
2. <https://www.whattoexpect.com/pregnancy/symptoms-and-solutions/insomnia.asp>

x#:~:~:~:~:text=It's%20normal%20to%20have%20trouble,to%20get%20comfortable  
%20in%20bed

