

Tidur Siang Bagi Ibu Hamil

Ibu Hamil sangat membutuhkan tenaga yang cukup agar kesehatannya tetap stabil hingga melahirkan, waktu tidur yang ditunjukkan bagi ibu hamil setidaknya 7 – 9 jam (malam hari). Ibu hamil juga dianjurkan untuk tidak melakukan kegiatan yang berat, gunakan waktu sebaik mungkin untuk tetap menjaga kebugaran dan kesehatan.

Ketika masuk pada trimester akhir perubahan perut ibu hamil semakin besar, dan sering kali mengalami gangguan dalam beraktivitas. Ibu hamil akan terasa lebih sering lelah, maka dengan istirahat yang cukup akan membuat bugar kembali. Pertanyaannya apakah boleh ***Ibu Hamil tidur disiang hari setiap hari?*** tentu sangat boleh bahkan dianjurkan terutama ketika anda sangat merasa lelah.

Bagi dunia kedokteran, tidur siang saat hamil justru diperlukan untuk mengembalikan kebugaran tubuh yang terkuras karena aktivitas harian utama ketika menginjak usia kehamilan di trisemester pertama dan terakhir.



Oleh karena itu, ibu hamil sebaiknya tidur siang tidak lebih dari 3 jam. Dengan tidur siang yang cukup maka dapat membantu anda dalam mengembalikan energi yang hilang bahkan dapat bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Selain itu, tidur siang secara teratur dapat mempertajam memori dan lebih berkonsentrasi.

Lalu bagaimana dengan ibu hamil yang justru sering mengantuk dan tidur di pagi hari.

Apakah hal itu berbahaya? Tidur siang dan tidur pagi adalah dua hal yang berbeda.

Bila seorang ibu hamil sering mengantuk di pagi hari berarti ia tengah mengidap sebuah masalah. Jalan terbaik yang perlu dilakukan adalah berkonsultasi dengan dokter kandungan. Karena bagaimanapun, tidur di pagi hari adalah sesuatu yang tidak baik bagi mereka yang hamil maupun yang tidak.

Dengan demikian, menjaga kesehatan dapat ibu hamil lakukan dengan mengaur pola makan dan gaya hidup yang sehat salah satunya dengan tidur yang cukup di malam hari. Ibu hamil juga dapat menambahkan tidur siang tetapi dalam waktu yang terjadwal dan tidak terlalu lama karena dikhawatirkan akan mengganggu kebiasaan tidur ibu hamil di malam hari.