

SVEFNTRUFLANIR Á MEÐGÖNGU

ICD greining: G47.9 - Svefnröskun

Eðlilegt er að finna fyrir þreytu og syfju snemma í þungun. Þá eru yfirleitt ekki erfiðleikar með svefn.

Í lok meðgöngu verður oft breyting á svefnmynstri vegna líkamlegra breytinga sem hafa átt sér stað. Legið er fyrirferðarmikið og hefur áhrif á það hvernig best er að liggja þegar lagst er til svefns. Ýmsir kvillar eins og fyrirvaraverkir/samdrættir, bakflæði, fótaóeirð, sinadráttur og salernisferðir geta truflað svefn og hvíld. Verðandi móðir þarf að hvílast meira en venjulega og skapa jafnvægi milli hvíldar og athafna.

Til að tryggja góðan svefn getur verið hjálplegt að skoða [almenn ráð](#) við svefntruflunum en þau gagnast vel.

Svefntruflanir vegna sérstakra meðgöngukvilla t.d. vegna bakflæðis, verkja eða kláða er sjálfsagt að meðhöndla með viðeigandi úrræðum.

Ef almenn ráð og meðferð við sérstökum einkennum gagnast ekki þarf að meta hvort svefnlyf komi til greina. Þá er valið eitt þessara lyfja til skammtímanotkunar:

- Phenergan® (prometazin). Flokkur A hvað varðar áhrif á fóstur.
- Stilnoct® (zolpidem) Flokkur C -"-
- Imovane® (zopiklon) Flokkur C -"-