

Mất Ngủ Sau Sảy Thai: Nguyên Nhân và Cách Khắc Phục Hiệu Quả

Mất ngủ sau sảy thai là tình trạng phổ biến mà nhiều phụ nữ gặp phải. Không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất, tình trạng này còn tác động tiêu cực đến tâm lý, gây căng thẳng, lo âu kéo dài. Vậy đâu là nguyên nhân và cách khắc phục hiệu quả?

1. Nguyên Nhân Gây Mất Ngủ Sau Sảy Thai

Rối loạn nội tiết tố

Sau sảy thai, nồng độ hormone progesterone và estrogen giảm đột ngột, ảnh hưởng đến nhịp sinh học và giấc ngủ.

Căng thẳng, lo lắng và trầm cảm

Sảy thai có thể khiến phụ nữ rơi vào trạng thái buồn bã, lo âu, thậm chí trầm cảm, dẫn đến khó ngủ hoặc mất ngủ kéo dài.

Đau nhức và khó chịu về thể chất

Cơ thể sau sảy thai thường chưa hồi phục hoàn toàn, xuất hiện tình trạng đau bụng, co thắt tử cung hoặc mất máu nhiều, gây ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ.

Tác dụng phụ của thuốc

Một số loại thuốc giảm đau, kháng sinh hoặc thuốc nội tiết có thể gây ra tác dụng phụ, trong đó có mất ngủ hoặc rối loạn giấc ngủ.

Rối loạn nhịp sinh học

Sự thay đổi tâm lý và thể chất sau sảy thai có thể làm rối loạn đồng hồ sinh học, khiến giấc ngủ bị xáo trộn.



2. Cách Khắc Phục Mất Ngủ Sau Sảy Thai

Duy trì chế độ sinh hoạt điều độ

- Ngủ đúng giờ, hạn chế sử dụng thiết bị điện tử trước khi đi ngủ.
- Tạo không gian ngủ yên tĩnh, thoải mái, tránh ánh sáng xanh và tiếng ồn.

Thư giãn tinh thần

- Áp dụng các phương pháp thư giãn như yoga, thiền hoặc nghe nhạc nhẹ để giảm căng thẳng.
- Tâm sự với người thân, bạn bè hoặc tham gia các nhóm hỗ trợ để giải tỏa cảm xúc.

Chăm sóc sức khỏe thể chất

- Uống đủ nước, bổ sung các thực phẩm giàu sắt và vitamin B để hỗ trợ phục hồi cơ thể.
- Tránh sử dụng cà phê, rượu bia, đồ ăn cay nóng vào buổi tối.

Tập luyện nhẹ nhàng

- Đi bộ, tập yoga hoặc các bài tập nhẹ giúp lưu thông máu, cải thiện giấc ngủ.

Sử dụng thảo dược hỗ trợ giấc ngủ

- Các loại trà thảo mộc như trà hoa cúc, trà tâm sen giúp an thần, ngủ ngon hơn.

Tham khảo ý kiến bác sĩ

Nếu mất ngủ kéo dài, ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, hãy tham khảo bác sĩ để được tư vấn và điều trị phù hợp.

👉 Xem thêm chi tiết tại đây:

<http://benhvienlaovabenhphoicantho.vn/default.aspx?tabid=120&ch=14133&m/mat-ngu-sau-say-thai.html>