**Почему беременные храпят и как от этого избавиться?**

Беременность приносит очень много новых ощущений будущей маме. Изменяется фигура, появляются отёки, возможны изменения типа кожи, а этот извечный токсикоз, ноющие боли в пояснице, неуклюжесть, увеличение веса, а огромные очереди в женской консультации. Многие женщины быстро привыкают к новому состоянию и легко воспринимают все дальнейшие сюрпризы, которые приготовила им беременность.

Всех беременных ждёт самый интригующий и интересный процесс-рождение ребёнка. Хотя он и не является самым приятным, я скажу, что он даже болезненный, но женщины готовы терпеть и делать совершенно всё, лишь бы малыш появился на свет здоровеньким и в назначенный срок.

Конечно же, из всех существующих трудностей такого состояния, храп во время беременности это меньшая проблема, которая может появиться или даже усилится.

Многие девушки считают, что храп во время беременности это смешное дополнение к такому интересному положению, многие просто не обращают на него внимание, а есть и те, кто попросту смущаются такого громкого сна. Знайте вы далеко заблуждаетесь, считая, что храп — это что-то незначительное. Не стоит недооценивать эту проблемку.

Врачи стараются предостеречь будущих мам, от возможных опасностей, которые несёт за собой, казалось бы, забавный и безобидный храп. Существуют такие условия, при которых нужно провести быстрое и своевременное лечение. Иначе это может закончиться очень негативными последствиями.

**Из-за чего у беременных появляется храп?**

Сон-это такое специфическое состояние, когда полностью все мышцы тела находятся в полном расслаблении, таким образом, дыхательный путь, по которому к лёгким поступает воздух, начинает умеренно сужаться. Это состояние является абсолютно нормальным по человеческой физиологии и не несёт никакой опасности.

Храп вовремя беременности причины, которые его вызывают. По большому счёту храп — это звуковые вибрации, которые появляются во время сильного сужения стенок. Так, окружающие и могут услышать это забавное звучание.

Ожирение, эндокринные заболевания, хронические болезни ЛОР органов, курение на протяжении длительного времени, могут быть теми факторами появления храпа не только у беременных, но и у обычных людей.

В том случае если одна или несколько факторов существовали и до беременности, вполне возможно, что женщина могла не заметить у себя появление храпа. Возможно, из-за не интенсивности или периодичности. Также, возможно, из-за очень крепкого сна.

Но вовремя беременности рохнопатия может иметь усиленный характер, если она была ещё и до положения, а в случае если не замечалось проявлений этого состояния, оно ,может, очень быстро появится. Храп при беременности причины:

* Изменение гормонального фона. Повышение прогестерона у беременных, имеет свойство расслаблять не только маточные мышцы, но и гортани;
* Значительное увеличение массы тела. Во время беременности женщины могут набирать значительный вес, и жировые отложения могут накапливаться не только на отдельных частях тела, но и в органах;
* Гормональный насморк или ринит у беременных также может вызывать храп. В таком состоянии сон становится невыносимым, за счёт заложенности носа. С такой проблемой сталкивались 30% беременных.
* Отёчность. Даже если визуально не наблюдается никаких отёков, всё равно во время беременности накапливается достаточно много жидкости в организме, что приводит к отёкам слизистой. Это также вполне может стать причиной храпа.

Насколько опасен храп во время беременности и как срочно нужно его лечить?

**Какую опасность кроет в себе, на первый взгляд, безобидный храп**

В обычной форме, храп не несёт никакой опасности для состояния будущей мамы и её ребёнка. Скорее это мешает больше близким, чем самой беременной. Но храп имеет свойство перерастать в осложнённую форму заболевания. Называется такая форма синдромом апноэ.

Этот синдром имеет прямую опасность для малыша и его мамы. Так как при этом состоянии стенки дыхательных путей не просто сужаются, а могут полностью смыкаться. За ночь такие действия могут появляться около 400 раз. Это приводит к недостатку кислорода. Такое состояние несёт опасность не только для беременных.

Недостаток кислорода в крови называется гипоксией. Это приводит к повреждению сосудов, сердца, других органов, а также к развитию гестоза.

В некоторых случая гипоксия может давать осложнения на почки, способствовать развитию гипертонии, уменьшению кровообращения в плаценте, бывает также и нарушение кровотока в мозгу.

Такое состояние требует незамедлительного лечения ещё и потому, что может пострадать и малыш. Будучи в утробе матери, плод должен иметь полноценное питание и кислород для того, чтобы правильно развиваться и расти.

Но присутствие синдрома апноэ, лишает младенца кислорода. В таком состоянии начинается спазм плаценты, а это, в свою очередь, ведёт к задержкам развития плода.

Также доказано учёными, что осложнённый храп приводит к неправильному положению малыша. В таком случае может случиться спутывание пуповины.

**Как же нужно действовать?**

Если у женщины имеется храп в неосложнённой форме, то его можно вылечить и без помощи врача.

Храп при беременности как избавиться? Всё, что нужно это стараться засыпать на боку, не употреблять солёной пищи, следить за своим весом, но не переусердствовать, своевременно подлечить заболевания дыхательных путей.

Мы настоятельно не рекомендуем заниматься самолечением на протяжении долгого времени, так как при развитии синдрома апноэ эти методы не принесут никакой пользы, да и диагностировать этот синдром в домашних условиях нереально.

В случае если все рекомендации для лечения храпа в домашних условиях не принесли никакой пользы и по истечении недели не дали положительного результата обязательно обратитесь к врачу, и чем быстрее, тем лучше.

Незамедлительное обращение к врачу поможет вовремя диагностировать проблему и назначить то лечение, которое требуется для нормализации дыхания во сне, что будет способствовать правильному и нормальному развитию плода.

Но помимо основного лечения врачи рекомендуют выполнять следующие рекомендации:

* Исключить из своего рациона солёные продукты и содержащие кофеин. Соль, прежде всего, мешает выводу жидкости из организма, а кофеин нарушает спокойный сон;
* Нужно забыть о вредных привычках. Употребление алкоголя, табачных изделий, снотворные и другие вещества нужно, вообще, исключить хотя бы на период беременности. Эти вещества имеют свойство сужать носовой просвет;
* Осмотрите свою кровать, её изголовье должно быть немного приподнятым, это облегчит дыхание во сне, а также желательно спать на ортопедической подушке;
* Перед сном промывайте нос солевым раствором, это увлажнит и очистит слизистую полость носа.

Даже если храп не очень беспокоит вас, всё равно он остаётся нарушением нормального функционирования организма и требует врачебной диагностики с дальнейшим лечением. Не нужно заниматься длительным самолечением ни к чему хорошему это точно не приведёт.

**Как избавиться от храпа во время беременности?**

Храп-это не только повод для семейных ссор, но и серьёзное нарушение в работе организма. Очень много людей, даже и не понимают, что храп является симптомом таких болезней, как развивающееся ожирение, гипертонии, импотенции, нарушения работы сердца, инсульта, инфаркта, смерти во сне.

* Прерывающийся громкий храп;
* Во сне задержки дыхания;
* Постоянная усталость, боли в голове;
* Сонливость, сопровождающая целый день;
* Усталость, которая продолжается изо дня в день;
* Невнимательность и забывчивость.

Если вы нашли у себя хотя бы несколько этих симптомов, нужно срочно лечиться. Мы предлагаем вам новый метод лечения храпа, предложенный Еленой Малышевой.

А беременным мы можем посоветовать:

* Меньше пить жидкости на ночь;
* Менять позы для сна, чаще лежать на боку;
* Перед сном и во время него можно налаживать клипсы или липкие полосы. Их нужно крепить на крылышки носа, они расширяют носовой ход, тем самым улучшая циркуляцию воздуха;
* Нужно укреплять гортанные мышцы с помощью пения. В день будет нормой 20 минут занятий;
* Если у вас нету аллергии на травы, можете заваривать настои шиповника, кореня левзеи и одуванчика. Эти травы помогут поддерживать мышцы гортани в тонусе, следовательно, и рохнопатия будет проявляться намного реже;
* Ведите здоровый образ жизни, это поможет вам не набрать лишний вес и держать в нужном количестве уровень витаминов.

И не забывайте, если храп не проходит в течение недели обязательно сходите к своему врачу. Пусть он осмотрит вас и назначит необходимое вам лечение.

Храп при беременности на поздних сроках отличается большей интенсивностью. На таких сроках лучше даже не пытаться лечиться самостоятельно, а сразу обратиться к специалистам. Так как самим можно сделать только хуже. Перед родами организм должен набираться сил, а это, как всем известно, в основном происходит во сне. Так что с таким медлить не стоит.

**Подведём итоги**

При выявлении у себя симптомов, указывающих, на нарушение сна, храпа, не нужно переусердствовать с домашними методами лечения. Если за недельку не будет никаких успехов и результатов, нужно срочно обратиться к врачам. Это состояние имеет осложнения в виде синдрома апноэ, которое приводит к гипоксии, то есть нехватки кислорода. Это состояние угрожает не только здоровью будущей мамы, но и пагубно влияет на физиологическое развитие плода. Да и ,вообще, не стоит смотреть на храп, как на что-то забавное, так как он имеет очень неприятные, даже ужасные последствия, если, конечно же, не начать вовремя лечиться. Однако для улучшения состояния не помешают средства для увлажнения воздуха и промывания носа для очищения слизистой. А также следуйте вышеперечисленным рекомендациям, но если храп обостриться, не нужно медлить с походом к специалисту. Чтобы предусмотреть все возможные проблемы, которые могут возникнуть на протяжении всей беременности, проходите все плановые консультации у врача и делайте все назначенные вам УЗИ, для того чтобы контролировать не только своё здоровье, но и развитие своего малыша. Да и душе будет спокойно, когда будете знать, что же там происходит и как растёт ребёночек внутри вас. Будьте здоровы и никогда не болейте. Пусть роды будут лёгкими, а малыш растёт крепким и здоровым!