



## Posisi Tidur Terbaik Untuk Ibu Hamil

Posisi tidur yang baik untuk kesehatan yang pertama adalah tidur terlentang (punggung menghadap ke bawah/ke kasur) dengan posisi lengan di sisi/samping tubuh Anda. Tapi bisa beda untuk ibu hamil. Posisi Tidur Terbaik Untuk Ibu Hamil. Posisi tidur ibu hamil tidak boleh dianggap perkara sepele. Janin yang membesar bisa membuat posisi tidur ibu menjadi serba salah. Terlebih lagi, ibu hamil juga mengalami kesulitan untuk bergerak mengubah posisi tidur.

Posisi tidur yang salah pada ibu hamil bisa mengundang berbagai masalah kesehatan, seperti pembengkakan kaki, nyeri otot, mendengkur, penurunan tekanan darah, atau justru meningkatnya tekanan darah.

## Posisi Tidur Terbaik Untuk Ibu Hamil



Berikut beberapa informasi seputar posisi tidur ibu hamil yang direkomendasikan.

- **Hindari posisi telentang**

Setelah memasuki usia kehamilan trimester kedua, terutama setelah bulan kelima, ibu hamil dianjurkan untuk tidak tidur dalam posisi telentang. Tekanan pada pembuluh darah besar, yaitu aorta dan *vena cava inferior*, bisa meningkat bila ibu hamil tidur dalam posisi telentang. Tekanan ini bisa menghambat peredaran darah ke tubuh ibu, termasuk ke janin.



- **Menyamping ke kiri**

Sebagian ahli menganjurkan ibu hamil untuk tidur dalam posisi menyamping ke kiri. Hal ini bertujuan memperlancar sirkulasi darah, baik yang menuju jantung maupun yang menuju ke rahim, janin, dan ginjal. Selain itu, berbaring menyamping ke kiri membuat lambung berada pada posisi yang nyaman dan tidak menekan organ hati yang terletak di sisi kanan.

**Baca Juga :**

[Cara mengetahui Bayi Lapar atau Kenyang](#)

[Gejala Sakit Kuning / Jaundice pada Bayi Baru Lahir](#)

Posisi tidur menyamping ke kiri juga dapat mengurangi pembengkakan pada pergelangan kaki, tungkai kaki, dan tangan. Hal itu karena posisi tersebut membantu ginjal bekerja lebih leluasa dalam membersihkan zat sisa dan cairan dari tubuh. Bila ginjal menahan cairan dan zat sisa, ibu hamil bisa mengalami pembengkakan atau edema.

Namun, sebagian ahli menyatakan tidak perlu terlalu memusingkan apakah menyamping ke kiri atau ke kanan, selama posisi tersebut membuat ibu hamil merasa nyaman.

- **Gunakan bantal**

Bantal dapat membantu menjadikan posisi tidur ibu hamil terasa lebih nyaman. Bila ibu hamil merasa sesak napas atau napas terasa berat, letakkan bantal di bawah sisi samping tubuh untuk menaikkan posisi dada. Bila ibu hamil merasakan nyeri pada ulu hati, letakkan beberapa bantal untuk mengganjal kepala dan punggung agar posisi badan bagian atas menjadi lebih tinggi.

Ibu hamil bisa tidur dalam posisi setengah duduk untuk membantu asam lambung tidak naik. Sementara itu, untuk menyangga tubuh dalam posisi menyamping ke kiri, Anda dapat meletakkan bantal di bagian samping perut dan di antara kedua tungkai atau lutut. Ibu hamil juga bisa menggunakan bantal khusus ibu hamil untuk membuat tidur menjadi lebih nyaman.

Itulah Posisi Tidur Terbaik Untuk Ibu Hamil. Semoga Janin dan Ibu selalu sehat.

Sumber : alodokter



## Posisi Tidur Terbaik Untuk Ibu Hamil