

# Tips voor een goede nachtrust tijdens de zwangerschap

Tijdens de zwangerschap is het vaak lastig om een goede nachtrust te verkrijgen. Het is lastig om een goede houding te vinden en lekker te kunnen slapen terwijl je vaak juist zo moe bent. Zeker in de laatste weken van de zwangerschap kan die bolle buik aardig in de weg zitten. Hieronder beschrijven we hoe je tijdens je zwangerschap het beste kunt omgaan met vermoeidheid en wat de meest comfortabele houding voor het slapen is.

## Slaaphoudingen tijdens zwangerschap

### Rugligging

Tijdens de zwangerschap zijn er veel vrouwen die op hun rug slapen. De rugligging kan echter wel erge rugpijn veroorzaken. Het ademen kost meer moeite en tevens rust er aardig wat gewicht op de ingewanden en bloedvaten. De rugligging is daarom niet echt de meest ideale houding als je kijkt naar spijsvertering, bloedsomloop en bloeddruk.

### Buikligging

Waarschijnlijk lukt het in de eerste maanden van de zwangerschap nog wel om op je buik te slapen, later zal dat echter onmogelijk worden. Ben je een echte buikslaper, dan kun je het beste zo snel mogelijk aan een andere houding proberen te wennen.

### Zijligging

De meest aanbevolen slaaphouding tijdens de zwangerschap is de zijligging. Bij deze houding zullen zowel jij als je baby zo min mogelijk last hebben, bij de zijligging kan de buik het beste ondersteund worden. Daarbij is de ligging op de

linkerzij ook de beste houding, de baby krijgt zo de maximale hoeveelheid bloed en voeding. Voor vele vrouwen is de fijnste houding door de benen en knieën gebogen te houden en daarbij een kussen tussen de benen te houden. Hiervoor kun je speciale zwangerschapskussens gebruiken, maar een gewoon [hoofdkussen](#) kan ook perfect dienen voor die extra ondersteuning tussen je benen.

## Slaapbehoefte

Tijdens je zwangerschap is de kans groot dat je lichaam veel meer slaap nodig heeft. Waar je lichaam voorheen misschien voldoende had aan zeven uur slaap per nacht, hebben veel vrouwen tijdens hun zwangerschap wel tien tot twaalf uur slaap nodig. Tijdens je zwangerschap is het belangrijk om goed naar je lichaam te luisteren en rust te pakken wanneer je die nodig hebt.

## Slaapcomfort tips

Voor een goede nachtrust is het erg belangrijk dat je comfortabel ligt. Omdat je lichaam veel rust nodig heeft en je zelfs nog meer tijd in bed doorbrengt dan normaal is het belangrijk dat je een goed bed, met een goed [matras](#) en de juiste ondersteuning hebt. Daarnaast zijn er verschillende dingen die je kunt doen voor een betere nachtrust:

- Voordat je gaat slapen is het belangrijk dat je lekker ontspannen bent. Dit kun je doen door bijvoorbeeld een boek te lezen, yoga te doen of een lekkere warme douche te nemen.
- Een goede ventilatie is erg belangrijk, wanneer je zwanger bent, heb je vaker last van kortademigheid, frisse lucht kan hier een positieve bijdrage aan leveren.
- Probeer er goed op te letten, hoe laat je nog dingen eet. Wanneer je te veel eet voor het slapen gaan, kun je misschien erg onrustig slapen. Daarnaast kan

proteïnerijk voedsel zoals bijvoorbeeld eieren, kalkoen of pindakaas je helpen om je bloedsuikerspiegel hoog te houden, hierdoor kan misselijkheid weer worden tegengegaan.

- Extra kussens kunnen zorgen voor extra ondersteuning. Een extra kussen tussen je benen, maar ook achter je rug bij een zijligging kunnen ervoor zorgen dat je in dezelfde houding blijft en daarbij een goede ondersteuning krijgt.