

## دراسة حديثة: قلة النوم أثناء الحمل تؤثر على النمو العصبي لطفلك



كشفت دراسة جديدة أن: "قلة النوم أثناء الحمل يمكن أن يكون لها العديد من الآثار السلبية على الطفل، بما في ذلك تأخير نموه العصبي".

وبحسب شبكة "فوكس نيوز" الأميركية، فقد بحثت الدراسة في آثار النوم لأقل من سبع ساعات في الليلة، على النساء الحوامل.

وقام الباحثون بتحليل بيانات النوم الخاصة بـ"7059" زوجاً من الأمهات والأطفال من ثلاثة مستشفيات صينية. وتم فحص الأطفال من سن 6 أشهر إلى 3 سنوات، بحثاً عن تأخيرات في النمو.

ووجد الباحثون أن: "قلة النوم أثناء الحمل ارتبطت بزيادة خطر تأخر نمو الجهاز العصبي لدى الأطفال".

وقال المؤلف الرئيسي للدراسة بينغ تشو، من جامعة آنهوي الطبية: "تسلط نتائجنا الضوء على أهمية الحصول على قدرٍ كافٍ من النوم أثناء الحمل للتخفيف من خطر التأخيرات في النمو العصبي والتي يمكن

أن تؤدي إلى تباطؤ نمو المهارات الاجتماعية والعاطفية والسلوكية والحركية والإدراكية أو الكلامية لدى الأطفال".

وتابع: "لقد اكتشفنا أن نوم الأم يؤثر على مستويات (السي ببتيد) في دم الحبل السري مما قد يؤثر على عملية التمثيل الغذائي للغلوكوز لدى الجنين، وبالتالي على النمو العصبي للطفل".

ووجد الباحثون أن: "الأولاد، مقارنة بالفتيات، أكثر عرضة لهذه المشكلات عندما تعاني أمهاتهم من اضطرابات النوم".

وقال تشو: "يشير هذا إلى أن الأجنة الذكور قد تكون أكثر حساسية للبيئة الأيضية المتأثرة بأنماط نوم الأم".

وقد تواجه النساء الحوامل صعوبة في النوم بسبب التغيرات الهرمونية وعدم الراحة والتبول المتكرر وعوامل أخرى.

ونصح فريق الدراسة النساء الحوامل باتباع بعض الاستراتيجيات لتحسين جودة النوم لديهن، مثل الحفاظ على جدول نوم ثابت، وخلق بيئة مريحة لوقت النوم، وتجنب الكافيين والأجهزة الإلكترونية قبل النوم.