

Gravidez e apneia obstrutiva do sono

Continuar a terapia com CPAP pode parecer uma tarefa indesejada durante a gravidez, mas é essencial para a sua saúde e a do seu bebé.



Como a gravidez afeta a AOS?



Pesquisas demonstram que a apneia obstrutiva do sono (AOS) tende a piorar durante a gravidez e à medida que progride.¹

Mulheres grávidas podem apresentar estreitamento das vias aéreas superiores devido à retenção de líquidos na garganta.²

Riscos durante a gravidez



Além de um maior volume de sintomas, estudos sugerem que as grávidas com AOS têm maior probabilidade de ter:^{2,3}

- Pressão alta
- Diabetes gestacional
- Pré-eclâmpsia
- Bebés grandes ou pequenos para a idade gestacional

Dicas de conforto para usar CPAP durante a gravidez



Embora o CPAP possa ajudar as gestantes a dormir melhor, ficar confortável à noite pode parecer um desafio quando se faz malabarismos com uma máscara e uma barriga de grávida.

- Por que não tenta dormir de lado? Esta posição pode aliviar os sintomas da AOS, mantendo as vias aéreas abertas, reduzindo o ronco e melhorando a qualidade do sono.⁴ Se não dorme naturalmente de lado, uma almofada corporal pode ajudar a oferecer suporte adicional.
- Fragrâncias agradáveis para proporcionar relaxamento antes de dormir são outra forma de melhorar o seu conforto.
- Está provado que vendas para os olhos e tampões para os ouvidos podem ajudar as grávidas a dormir mais à noite, o que pode ser algo que deva considerar experimentar.⁵

1. Izc-Balserak, B. 2015. Distúrbios respiratórios do sono durante a gravidez. *Respirar*. 11(4): 268-277. 2. Dominguez, J. E., Krystal, A. D. & S. Habib, A., 2018. Apneia obstrutiva do sono em mulheres grávidas: uma revisão dos resultados da gravidez e uma abordagem ao tratamento. *Anestesia e analgesia*, pág. 1167-1177. 3. Truong, K. K. & Guilleminault, C., 2018. Distúrbios respiratórios do sono em mulheres grávidas: risco materno e fetal, considerações de tratamento e perspectivas futuras. *Corrigenda*. 4. Escolhendo a melhor posição para dormir (2021) Johns Hopkins Medicine. Disponível em: <https://www.hopkinsmedicine.org/saúde/bem-estar/prevenção/escolhendo-a-melhor-posição-para-dormir>. (Acesso em: dezembro de 2023). 5. Gan, F., Sooriappragasarao, MA, Sulaiman, S., Razali, N., Hong, JG, & Tan, PC. (2023). Máscara ocular e protetores de ouvido em comparação com o folheto de conselhos sobre sono para melhorar a duração do sono noturno durante a gravidez: um ensaio clínico randomizado. *Dormir*.