

# s. L'insomnie

## MODULE 2

### Les causes

Certaines femmes ont de la difficulté à s'endormir et à rester endormies lorsqu'elles sont enceintes. Pendant les trois premiers mois, c'est souvent parce que le corps s'adapte aux changements liés à la grossesse. Plus tard pendant la grossesse, à cause de la taille de votre utérus et des mouvements du bébé, vous pourriez avoir de la difficulté à trouver une position confortable pour dormir. L'insomnie peut être un problème plus important chez les femmes qui ont le souffle court.



### Qu'est-ce que je peux faire?

Voici quelques conseils pour vous aider à dormir.



### Et si rien ne fonctionne?

- Ne prenez aucun médicament pour dormir avant d'en avoir parlé à votre fournisseur de services de santé.