

INSOMNIO DURANTE EL EMBARAZO

Son frecuentes los trastornos del sueño durante el embarazo y en estos casos el tratamiento homeopático es de elección por su eficacia y falta de efectos secundarios, Sobre todo hacia el final la capacidad de la vejiga urinaria es poca por lo que es casi normal que se interrumpa el sueño cada dos o tres horas. Hay otras situaciones que merecen tratamiento como la provocada por los movimientos del feto que cuando son dolorosos o despiertan a la madre se calman con *Árnica 30CH*. Otra causa común de despertar doloroso son las rampas de las pantorrillas que se alivian rápidamente con *Cuprum* o con *Nux Vomica* en diferentes casos. También y debido a la especial sensibilidad de la embarazada, el insomnio puede ser de origen emocional o por excitación, para éstos casos tenemos remedios como la *Pulsatilla*, la *Ignatia* o la *Coffea* que elegiremos en función de las características de cada persona. El insomnio no tiene por qué afectar al feto, pero agota a la madre y la deja sin fuerzas para el parto por lo que ha de ser considerado con atención y cuidado.

Dr. Miguel Luqui Garde
Barcelona