

*Polo P, Aukia L, Karlsson H, Karlsson L, Paavonen J. Sleep quality during pregnancy: Associations with depressive and anxiety symptoms. Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica 2016.*

Då vi undersökte sömnen under graviditeten konstaterade vi att alla slags sömnstörningar, dvs. insomningsproblem, uppvaknande under natten, för tidig uppvakning på morgonen och snarkning, ökar under graviditeten. Trots att sömnproblemen ökar, ökade inte tröttheten på morgonen eller under dagen. Detta kan beskriva naturens goda förmåga att kompensera sömnproblem. (Polo-Kantola et al. 2016) Vår undersökning grundar sig emellertid på pilotmaterialet, där deltagarantalet var rätt litet. I den närmaste framtiden kommer vi att utföra samma undersökning med det egentliga undersökningsmaterialet: det återstår att se om resultaten är de samma, speciellt med tanke på tröttheten.