

Hoewel het in sommige gevallen wat ongemakkelijk kan zijn, is zweeten tijdens de slaap normaal en onschuldig.

Zoals met alles verschilt het per persoon hoeveel iemand zweet. Ook hangt het af van de buitentemperatuur, de binnentemperatuur, de dikte van de dekens op het bed en het feit of iemand vlak voor het slapengaan nog gegeten heeft. Verder kunnen medicijnen of stress en andere problemen zorgen voor een onrustige, broeierige nacht. Vrouwen in de overgang hebben 's nachts ook meer last van transpiratie.

Om nachtzweeten tegen te gaan, is het vooral belangrijk om **het juiste bed** te hebben. Een goed matras zorgt voor ventilatie, zodat uw bed droog blijft. Aldenhuijzen helpt u graag bij het vinden van het perfecte bed voor uw wensen. We geven u graag vast wat tips voor een minder benauwde nacht.

10 tips

om beter te slapen bij last van nachtzweeten



Bel
0800 400 1010
voor bedden-
advies op maat



Wat is nachtzweeten?

Transpireren is een normale gang van zaken en verschilt per persoon. Anders dan gewoon wat zweeten wordt u bij nachtzweeten echter 's nachts nat en koud van het zweet wakker. In sommige gevallen moet u uw nachtkleding en beddengoed dan zelfs vervangen. Nachtelijk zweeten is onprettig en kan verschillende oorzaken hebben. De mate van transpireren hangt bijvoorbeeld af van de buitentemperatuur, de binnentemperatuur, de dikte van de dekens op het bed en het feit of iemand vlak voor het slapengaan nog gegeten heeft. Verder kunnen medicijnen of stress en andere problemen zorgen voor een onrustige, broeierige nacht. Vrouwen in de overgang hebben 's nachts ook meer last van transpiratie.

Hoe kan nachtzweeten opgelost worden?

Om het nachtelijk transpireren te voorkomen moet u eerst de oorzaak achterhalen. In sommige gevallen zijn er meer factoren die van toepassing zijn. Het kan ook zijn dat er geen duidelijke oorzaak gevonden kan worden. De oorzaak zou ook medisch kunnen zijn, neem dus contact op met uw huisarts als u klachten blijft houden.

Om nachtzweeten tegen te gaan is het vooral belangrijk om het juiste bed te hebben. Een goed matras zorgt voor ventilatie, zodat uw bed droog blijft. Een slechte slaapomgeving kan nachtzweeten namelijk verergeren of zelfs veroorzaken. Maar wat is nu het beste bed om te slapen met nachtelijk zweeten? Een passende bodem in combinatie met een ventilerend matras en topper zorgen voor de basis van een goede slaapomgeving. Het juiste kussen, dekbed en bedlinnen van een natuurlijk materiaal maken het comfort af. Onze specialisten helpen u graag een slaapsysteem op maat samen te stellen.

Een slechte slaapomgeving kan nachtzweeten verergeren of zelfs veroorzaken. Maar wat is nu het beste bed om te slapen met nachtelijk zweeten? Een passende bodem in combinatie met een ventilerend matras en topper zorgt voor de basis van een goede slaapomgeving. Het juiste kussen, dekbed en bedlinnen van een natuurlijk materiaal maken het comfort af. Onze specialisten helpen u graag een slaapsysteem op maat samen te stellen. Beter slapen begint bij het leren kennen van uw ideale slaaphouding. Met de Aldenhuijsen slaapscaan kunnen we dit gedetailleerd in kaart brengen.

Hieronder 10 handige tips:

1 Zorg voor de juiste temperatuur in de slaapkamer

Een van de mogelijke oorzaken van overmatig zweten tijdens de nacht is een te warme slaapkamer. De ideale temperatuur in de slaapkamer ligt tussen de 17 en 20,5 graden. De ene persoon slaapt beter bij een temperatuur van 17 graden, terwijl een ander juist beter slaapt bij een hogere temperatuur. Probeer erachter te komen welke temperatuur het beste bij uw lichaam past.

2 Slaap in de juiste nachtkleding en onder katoenen, linnen of zijde lakens

Het kan zijn dat u te warme nachtkleding draagt tijdens het slapen, maar ook het materiaal van uw nachtkleding speelt hierbij een rol. Synthetische stoffen zoals polyester zijn weinig luchtdoorlatend en zorgen ervoor dat u sneller gaat zweten in uw slaap.

Hetzelfde geldt voor uw bedlinnen. Bedlinnen van lichte, ademende, niet-synthetische materialen zoals katoen, linnen of zijden zorgt ervoor dat de lucht goed blijft circuleren en het bed fris blijft..

3 Vermijd pittig gekruid eten, alcohol en cafeïne

Wanneer u last heeft van nachtzweten kunt u alcohol, cafeïne en pittig of sterk gekruid voedsel beter laten staan. Zeker vlak voor het slapen. Probeer deze dus zoveel mogelijk tot een minimum te beperken als u 's nachts veel transpireert. Zorg er ook voor dat u uw vochtinname over de dag verspreid en 's avonds niet te veel meer te drinken.

4 U bent onlangs gestopt met tabak en/of drugs

Als u onlangs gestopt bent met roken en/of drugsgebruik dan zal u afkickverschijnselen ervaren. Bij stoppen met roken of drugs zijn slapeloosheid en nachtzweten de meest voorkomende ontweningsverschijnselen. Deze verschijnselen kunnen een aantal weken duren.

Vermijd lichamelijke inspanning vlak voor het slapen

5 Uw lichaam warmt op als u actief bezig bent. Het menselijk lichaam heeft gemiddeld vier uur nodig om af te koelen voor een gezonde nachtrust zonder overmatig zweten. Gaat u slapen terwijl uw lichaam nog niet volledig is afgekoeld, heeft u een grote kans dat u 's nachts zwetend wakker wordt.

Intensieve dromen of nachtmerries

6 Wanneer u intensieve dromen of nachtmerries heeft wordt u vaak zwetend wakker. Deze intensieve dromen of nachtmerries worden vaak veroorzaakt door stress of angst. Probeer voor het slapen gaan te ontspannen en probeer in het dagelijks leven stress en angstgevoelens te verminderen.

7 Verminder uw angst en stress

Als u angstig bent of last hebt van stress maakt het lichaam adrenaline aan. Dit stofje zorgt ervoor dat de hartslag en bloeddruk stijgen. Hierdoor komt energie vrij wat er voor zorgt dat u het warmer krijgt en sneller gaat zweten. Meditatie en/of yoga kunnen ontspannend werken en stress verminderen.

8 U bent in de overgang

Als u in de overgang bent produceren uw eierstokken minder oestrogeen. De hypofyse, die de hormoonhuishouding en lichaamstemperatuur regelt, kan hierdoor van slag raken. Uw lichaam kan door een lagere oestrogeenspiegel denken dat u oververhit bent, terwijl dit niet daadwerkelijk het geval is. Als uw lichaam denkt dat u oververhit bent gaat het afkoelen, dit gebeurt via de zweetklieren. Tijdens een opvlieger krijgt u het warm, uw bloedvaten gaan wijd openstaan, vaak worden uw hals en hoofd rood en u begint te zweten. Pas op het moment dat uw lichaam door heeft dat u niet daadwerkelijk oververhit was, koelt u af. Na een opvlieger voelt u vaak koud en klam aan. Als u 's nachts een opvlieger krijgt gaat u dus hevig transpireren en in sommige gevallen is zelfs u nachtkleding of beddengoed nat van het zweet.

Medische oorzaak

9 Nachtzweeten kan het gevolg zijn van een medische oorzaak. Het zou veroorzaakt kunnen worden door gebruik van medicijnen met de bijwerking transpireren. Een voorbeeld hiervan is Antidepressiva. Om erachter te komen of uw medicijnen transpireren als bijwerking hebben leest u de bijsluiter.

Naast medicijngebruik zou een hormonale aandoening, ziekte, verhoging of koorts de oorzaak kunnen zijn van nachtelijk transpireren. Neem in geval van een medische oorzaak contact op met uw huisarts..

U matras past niet goed bij uw lichaam

10 Zorg dat u op een matras met een goed ventilerend vermogen slaapt. Als een matras niet ademt, ligt u als het ware opgesloten tussen isolerende materialen die alleen maar meer warmte en vocht vasthouden. Het gebruik van een matrasbeschermer wordt ook aangeraden. Deze neemt een deel van het vocht op waardoor uw matras langer mee gaat.

Een goed matras kan naast nachtzweeten ook eventuele fysieke klachten verminderen. Een passende bedbodem in combinatie met een ventilerend matras en topper zorgen voor de basis van een goede slaapomgeving. Het juiste kussen, dekbed en bedlinnen van een natuurlijk materiaal maken het comfort af. Onze specialisten helpen u graag een slaapsysteem op maat samen te stellen.

**Kies ook voor hét perfect passende
slaapsysteem van Aldenhuijsen**

Zit u nog met vragen of bent u benieuwd wat we in uw situatie kunnen betekenen? Neem dan geheel vrijblijvend contact met ons op.



TELEFOON

0800 400 1010



E-MAIL

contact@aldenhuijsenslaapsystemen

aldenhuijsen
slaapsystemen