

#SleepOnSide

النوم (الإستلقاء) على الخاصرة أثناء الحمل

تُبيِّن الأبحاث الجديدة إن الإستلقاء والنوم على خاصرتك من الأسبوع ٢٨ من الحمل وما بعد سيخفِّض إلى النصف مخاطر ولادة الطفل الميت مقارنة بالنوم على ظهرك.



أقلمي الصفحة للإطلاع على المزيد



النوم (الإستلقاء) على الجانب أثناء الحمل

لماذا يجب عليّ النوم على الجانب؟

بعد ٢٨ أسبوع من الحمل، فإن النوم على ظهرك يضغط على الأوعية الدموية الرئيسية والتي قد تخفّض تدفقّ الدم إلى الرحم ومن تزويد طفلك بالأوكسجين.

ما هو الخطر المحتمل لولادة طفل ميت إذا استلقيت على ظهري للنوم؟

إن ولادة طفل ميت بعد ٢٨ أسبوع من الحمل قد تحدث عند طفل واحد من كل ٥٠٠ ولادة. لكن الأبحاث أكدت إن النوم على خاصرتك سيخفّض إلى النصف خطر ولادة طفل ميت مقارنة بالنوم على ظهرك.

هل الأفضل أن أنام على خاصرتي اليسرى أم اليمنى؟

يمكنك النوم على الخصرة اليسرى أو اليمنى - أن أيّ منهما مقبول.

ماذا لو كنت أرتاح أكثر حيال النوم على ظهري؟

حتى وإن كنتِ تفضلين ذلك فإن النوم على ظهرك ليس الأفضل لطفلك بعد ٢٨ أسبوع من الحمل.

ماذا لو استيقظت وأنا مستلقية على ظهري؟

إن تغيير الموضع أثناء النوم لأمر طبيعي كما أن الكثير من النساء الحوامل يستيقظن وهن مستلقيات على ظهورهن. هذا أمر مقبول! الأمر المهم هو أن نبدأ النوم في كل مرة ونحن مستلقيات على الخصرة (أكان ذلك خلال النهار لأخذ قيلولة نهائية أو في الليل). وإذا استيقظت وأنت على ظهرك فما عليك سوى الانقلاب نحو الجانب.

لمزيد من المعلومات الرجاء الإتصال بقبالة التوليد أو الممرضة أو الطبيب.

للمزيد من المعلومات حول دراسة النوم على الخصرة، زوروا الموقع <https://bit.ly/2PSJhhC>
نشكر مؤسسة طوميز في المملكة المتحدة لسماحها لنا باستعمال حملتها وتعديلها خدمة لنا.