

#SleepOnSide

# গর্ভকালীন সময়ে একপাশ হয়ে ঘুমান

নতুন গবেষণায় দেখা গেছে যে,  
গর্ভধারণের ২৮ সপ্তাহের পর থেকে মা  
যদি চিৎ হয়ে না শুয়ে একপাশ হয়ে  
ঘুমায় তাহলে মৃতসন্তান প্রসব হওয়ার  
ঝুঁকি অর্ধেক কমে যায়।

আরও বিস্তারিত তথ্যের জন্য পরবর্তী পৃষ্ঠা উল্টিয়ে দেখুন



# গর্ভকালীন সময়ে একপাশ হয়ে ঘুমান



## গর্ভকালীন সময়ে কেন একপাশ হয়ে ঘুমানা উচিত?

গর্ভবতী মা যদি ২৮ সপ্তাহের পর চিৎ হয়ে ঘুমায় তাহলে রক্তের প্রধান ধমনীগুলোর উপর চাপ পড়ে এবং গর্ভে রক্তের সঞ্চালন কমে যায় আর শিশু অক্সিজেনের সরবরাহ কম পায়।

## চিৎ হয়ে ঘুমালে মৃতসন্তান প্রসব হওয়ার ঝুঁকি কি ধরনের হয়?

গর্ভধারণের ২৮ সপ্তাহের পর মৃতসন্তান প্রসব প্রতি ৫০০ জন শিশুর মধ্যে একজন শিশুর ক্ষেত্রে ঘটে থাকে। কিন্তু গবেষণায় নিশ্চিত করে বলা হয়েছে যে, গর্ভবতী মা যদি চিৎ হয়ে না শুয়ে একপাশ হয়ে ঘুমান তাহলে মৃতসন্তান প্রসব হওয়ার ঝুঁকি অর্ধেক কমে যায়।

## গর্ভকালীন সময়ে কোন পাশ হয়ে ঘুমানো উত্তম, বাঁ পাশ না ডান পাশ?

আপনি বাঁ অথবা ডান পাশ হয়ে ঘুমাতে পারেন, দুটো পদ্ধতিই সঠিক।

## আমি যদি চিৎ হয়ে ঘুমিয়ে আরাম পাই তাহলে কি করণীয়?

যদিও আপনার কাছে এভাবে ঘুমানো পছন্দনীয় কিন্তু গর্ভধারণের ২৮ সপ্তাহের পর চিৎ হয়ে ঘুমানো আপনার গর্ভের সন্তানের জন্য ভাল নয়।

## যদি ঘুম থেকে উঠে দেখি যে আমি চিৎ হয়ে শুয়ে আছি, তাহলে কি করণীয়?

ঘুমের মধ্যে অবস্থান বদলানো স্বাভাবিক এবং অনেক গর্ভবতীমা আছেন যারা ঘুম থেকে উঠে নিজেদেরকে দেখতে পায় যে তারা চিৎ হয়ে শুয়ে আছেন। এটা ঠিক আছে! গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল যে প্রতিবার ঘুমের শুরুতে একপাশ হয়ে ঘুমানো (এটা দিনের সংক্ষিপ্ত ঘুম অথবা রাতের নিদ্রা ঘুম উভয়ক্ষেত্রে প্রযোজ্য)। ঘুম থেকে উঠে যদি দেখেন যে আপনি চিৎ হয়ে শুয়ে আছেন তাহলে ঘুরে একপাশ হয়ে ঘুমান।

আরও বিস্তারিত তথ্যের জন্য আপনার ধাত্রী, নার্স অথবা ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।

একপাশ হয়ে ঘুমানোর গবেষণার উপর তথ্যের জন্য <https://bit.ly/2PSJhhC> গুয়েবসাইট দেখুন।

আমরা টমির ইউকে – কে ধন্যবাদ জানাই। তারা অনুমতি প্রদান করেছেন যেন তাদের পরিচালিত প্রচারবিভাগ আমরা আমাদের প্রয়োজন অনুসারে সঙ্গতিপূর্ণভাবে সাজিয়ে ব্যবহার করতে পারি।