

#SleepOnSide

وقتی حامله هستید، به پهلو بخوابید

تحقیقات جدید نشان داده اند که از زمان
28 هفتگی حاملگی، خوابیدن به پهلو
در مقام مقایسه با خوابیدن به پشت،
خطر مرده زایی را به نصف تقلیل می
دهد.



برای یافتن معلومات بیشتر ورق بزنید.



وقتی حامله هستید، به پهلو بخوابید

چرا باید به پهلو بخوابم؟

پس از 28 هفتگی از دوران حاملگی، خوابیدن به پشت بر روی رگ های بزرگ فشار وارد می آورد و این ممکن است که باعث شود جریان خون به رحم و اکسیژن رسانی به نوزاد را کم نماید.

اگر من به پشت بخوابم بر مرده زایی چه اثری خواهد داشت؟

مرده زایی پس از 28 هفتگی از دوران حاملگی بر یک جنین از هر 500 جنین مؤثر می باشد. ولی، تحقیقات تأیید کرده اند که خوابیدن به پهلو خطر مرده زایی در شما را در مقام مقایسه با خوابیدن به پشت به نصف می رساند.

کدام بهتر است، خوابیدن به پهلو یا راست یا چپ؟

می توانید به هر پهلو بخوابید خواه چپ یا راست – راست و چپ هر دو خوبند.

اگر من راحت ترم به پشت بخوابم چی؟

حتی اگر ترجیح می دهید که به پشت بخوابید، اگر به پشت بخوابید از هفته 28 حاملگی به بعد برای جنین بهترین شیوه خوابیدن نخواهد بود.

اگر من هنگام بیدار شدن به پشت خوابیده باشم چی؟

این طبیعی است که در موقع خواب انسان غلت می زند و بسیاری از زنان حامله موقع بیدار شدن می فهمند به پشت خوابیده اند. این پروا ندارد. مهمترین چیز این است که شروع خوابیدن به پهلو باشید (خواه روز باشد و خواه شب). اگر موقع بیدار شدن به پشت خوابیده بودید، به پهلو شوید.

برای معلومات بیشتر با قابله، نرس یا داکتر تماس بگیرید.

برای معلومات بیشتر راجع به تحقیق خوابیدن به پهلو ، از <https://bit.ly/2PSJhhC> دیدن کنید.

ما از تامی (Tommy's) در پادشاهی متحده (UK) برای اینکه اجازه داد از این پیکار برای منظور خودمان استفاده کنیم تشکر می کنیم.