

#SleepOnSide



# Dormez sur le côté pour le bien- être de bébé

Une nouvelle étude  
démontre que s'endormir  
sur le côté à partir de la  
**28<sup>e</sup> semaine de grossesse**  
réduit de moitié le risque  
de mort à la naissance,  
comparé à dormir sur le dos.

Tournez pour en savoir plus



# Dormez sur le côté pour le bien-être de bébé



## Pourquoi dormir sur le côté ?

Après 28 semaines de grossesse, dormir sur le dos compresse certains vaisseaux sanguins majeurs, ce qui peut réduire la circulation vers l'utérus et l'apport d'oxygène pour le bébé.

## Quel est le risque de mort à la naissance si je m'endors sur le dos ?

Le risque de mort à la naissance après 28 semaines de grossesse affecte environ un bébé sur 500. Cependant, une étude a confirmé que s'endormir sur le côté réduit de moitié le risque de mort à la naissance, comparé à dormir sur le dos.

## Est-il préférable de s'endormir sur le côté gauche ou sur le côté droit ?

Vous pouvez vous endormir sur le côté gauche ou sur le côté droit, cela n'a pas d'importance.

## Que faire s'il m'est plus facile de m'endormir sur le dos ?

Même si vous préférez cette position pour vous endormir, elle n'est pas recommandée pour votre bébé après 28 semaines de grossesse.

## Et si je me réveille sur le dos ?

Il est normal de changer de position dans son sommeil et de nombreuses femmes enceintes se réveillent sur le dos. Ne vous inquiétez pas ! L'important est de s'endormir sur le côté (si vous faites une sieste ou pendant la nuit). Si vous vous réveillez sur le dos, tournez-vous simplement sur le côté.

*Pour en savoir plus, contactez votre sage-femme, votre infirmière ou votre médecin.*

Pour en savoir plus sur les recherches effectuées sur le sommeil en position latérale, consultez <https://bit.ly/2PSJhhC>.

Nous remercions Tommy's UK de nous avoir permis d'adapter leur campagne à nos besoins.