

#SleepOnSide



जब आपका शिशु आपके पेट में हो तो साइड (बगल) के बल सोना

नया अनुसंधान दर्शाता है कि
गर्भावस्था के 28 सप्ताह से
साइड के बल सोने से पीठ के बल
सोने की तुलना में मृतजन्म का
खतरा आधा होता है।

और अधिक जानकारी के लिए पन्ना पलटें





जब आपका शिशु आपके पेट में हो तो साइड (बगल) के बल सोना

मुझे अपनी साइड के बल क्यों सोना चाहिए?

गर्भावस्था के 28 सप्ताह बाद, अपनी पीठ के बल लेटने से मुख्य रक्त कोशिकाएँ दबती हैं जिससे आपकी कोख में रक्त प्रवाह कम हो सकता है और आपके शिशु को कम ऑक्सीजन मिल सकती है।

यदि मैं अपनी पीठ के बल सोती हूँ तो मृतजन्म का क्या खतरा होता है?

गर्भावस्था के 28 सप्ताह बाद मृतजन्म से प्रत्येक 500 शिशुओं में से लगभग एक शिशु प्रभावित होता है। परन्तु, अनुसंधान से यह पुष्टि हुई है कि अपनी साइड के बल सोने से अपनी पीठ के बल सोने की तुलना में मृतजन्म का खतरा आधा होता है।

क्या मेरे लिए अपनी बायीं ओर सोना बेहतर है या दायीं ओर?

आप बायीं या दायीं ओर सो सकती हैं – किसी भी साइड पर सोना ठीक रहता है।

यदि मुझे अपनी पीठ के बल सोना अधिक आरामदेह लगता है तो क्या?

भले ही आपको यह पसंद हो, पर गर्भावस्था के 28 सप्ताह बाद अपनी पीठ के बल सोना आपके शिशु के लिए ठीक नहीं है।

यदि नींद से उठते समय मैं अपनी पीठ के बल होती हूँ तो क्या?

नींद में सोने की पोज़ीशन बदलना आम है और कई गर्भवती महिलाएँ अपनी पीठ के बल उठती हैं। इसमें कोई बुराई नहीं है! महत्वपूर्ण बात यह है कि आप हर बार सोते समय अपनी साइड के बल सोएँ (दिन और रात, दोनों समय ली जाने वाली नींद के दौरान)। यदि आप उठते समय अपनी पीठ के बल हों, तो साइड के बल हो जाएँ।

और अधिक जानकारी के लिए कृपया अपनी मिडवाइफ, नर्स या डॉक्टर से संपर्क करें।

साइड के बल सोने से सम्बन्धित अध्ययन से जुड़ी जानकारी के लिए, वेबसाइट <https://bit.ly/2PSJhhC> देखें। हम Tommy's UK का हमारे उद्देश्य के लिए उनके अभियान को रूपांतरित करने की अनुमति देने के लिए धन्यावाद करते हैं।