

#SleepOnSide



# Tidur miring ketika bayi ada di kandungan

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa tidur miring **sejak usia kehamilan 28 minggu** mengurangi separuhnya risiko bayi lahir mati dibandingkan jika Anda tidur terlentang

Lihat halaman berikutnya untuk informasi lebih lanjut

# Tidur miring ketika bayi ada di kandungan



## Mengapa saya harus tidur miring?

Setelah kehamilan mencapai 28 minggu, tidur terlentang akan menekan pembuluh-pembuluh darah utama yang dapat mengurangi aliran darah ke rahim Anda.

## Apa risiko lahir mati bagi bayi saya jika saya tidur terlentang?

Lahir mati setelah 28 minggu kehamilan terjadi pada sekitar satu dari setiap 500 orang bayi. Tetapi, penelitian telah membuktikan bahwa tidur miring mengurangi risiko bayi lahir mati sebanyak 50% dibandingkan dengan tidur terlentang.

## Apakah sebaiknya saya tidur miring ke kiri atau ke kanan?

Anda boleh tidur miring ke kiri atau ke kanan – dua-duanya baik.

## Bagaimana jika saya merasa lebih nyaman tidur terlentang?

Walaupun Anda lebih suka tidur terlentang, ini tidak baik untuk bayi setelah kehamilan Anda mencapai 28 minggu.

## Bagaimana jika saya bangun terlentang?

Posisi yang berubah selama tidur adalah hal yang normal dan banyak wanita hamil yang bangun terlentang. Itu OK! Yang penting adalah setiap mulai tidur berbaringlah miring (baik waktu tidur siang atau tidur malam). Jika Anda bangun terlentang, miringkan saja tubuh ke samping.

*Untuk informasi lebih lanjut, silakan hubungi bidan,  
perawat, atau dokter Anda.*

Untuk informasi mengenai penelitian tentang tidur miring, kunjungi <https://bit.ly/2PSJhhC>. Kami berterima kasih kepada Tommy's UK karena mengizinkan kami menyesuaikan kampanye mereka untuk tujuan kami.