

#SleepOnSide



# Dormi sul fianco a fine gravidanza

Nuovi studi indicano che dormire sul fianco piuttosto che sulla schiena **a partire dalla 28ma settimana di gravidanza dimezza il rischio di morte in utero.**

Gira la pagina per saperne di più

# Dormi sul fianco a fine gravidanza



## Perché dovrei dormire sul fianco?

Dopo la 28ma settimana di gravidanza, dormire sulla schiena aumenta la pressione su vasi sanguigni importanti, riducendo potenzialmente il flusso di sangue che arriva all'utero e l'apporto di ossigeno al feto.

## Qual è il rischio di morte fetale se mi addormento sulla schiena?

La morte in utero dopo la 28ma settimana interessa circa 1 gravidanza su 500. Tuttavia la ricerca ha confermato che addormentarsi sul fianco piuttosto che sul dorso dimezza il rischio di morte fetale.

## È meglio addormentarsi sul fianco destro o sinistro?

Puoi addormentarti sia sul fianco destro sia sul sinistro - entrambi i lati vanno bene.

## E se trovo più comodo addormentarmi sulla schiena?

Anche se lo preferisci, dopo la 28ma settimana di gravidanza addormentarsi sulla schiena non è la soluzione migliore per il feto.

## E se mi risveglio supina?

È normale cambiare posizione durante il sonno e molte donne incinte si risvegliano sul dorso. Non c'è problema! L'importante è addormentarsi sempre sul fianco (sia durante i pisolini diurni sia durante la notte). Se ti risvegli sulla schiena, rigirati sul fianco.

*Per maggiori informazioni si prega di contattare la propria ostetrica, infermiera o il medico.*

Per informazioni sullo studio circa il dormire sul fianco, visita <https://bit.ly/2PSJhhC>.  
Si ringrazia Tommy's UK per averci consentito di adattare la sua campagna ai nostri scopi.