

#SleepOnSide



임신 기간에 옆으로 누워 잠들기

새로운 연구에 따르면 임신
28 주부터 옆으로 누워
잠들면 똑바로 누워 잠드는
것보다 사산의 위험이
반감됩니다.

뒷면에서 자세히 살펴보십시오





임신 기간에 옆으로 누워 잠들기

왜 옆으로 누워서 자야 하나요?

임신 28 주 이후, 똑바로 누워서 자게 되면 주요 혈관이 눌러서 자궁으로 흘러가는 혈액이 줄고 태아에게 가는 산소 공급이 감소할 수 있습니다.

똑바로 누워서 잠드는 경우 사산의 위험이 어떻게 되나요?

임신 28 주 이후의 사산은 태아 500명당 약 1명 꼴로 발생합니다. 하지만 연구를 통해 확인된 바에 따르면 옆으로 누워 잠드는 경우 똑바로 누워 잠드는 것보다 사산의 위험이 반감됩니다.

오른쪽과 왼쪽 중 어느 쪽으로 누워 잠드는 게 더 나은가요?

오른쪽이나 왼쪽 어느 쪽으로 누워서 자도 됩니다. 양쪽 다 좋습니다.

똑바로 누워서 잠드는 것이 더 편하게 느껴진다면?

그렇게 자는 것을 선호할지라도, 임신 28 주 이후에는 똑바로 누워서 잠드는 것은 좋지 않습니다.

잠에서 깰 때 똑바로 누워 있다면?

수면 중 자세를 바꾸는 것은 정상이며 많은 임신 여성이 잠에서 깰 때 똑바로 누워 있습니다. 그래도 괜찮습니다! 중요한 것은 (낮잠이든 밤잠이든) 잠들 때마다 옆으로 누워서 잠자기 시작하는 것입니다. 깰 때 똑바로 누워 있다면, 옆으로 돌아 눕기만 하면 됩니다.

더 자세한 정보는 조산사나 간호사, 의사에게 문의하시기 바랍니다.

옆으로 누워 잠들기 연구에 관한 더 자세한 정보를 원하시면, <https://bit.ly/2PSJhhC>를 방문하십시오.
캠페인 내용을 편집하여 사용하도록 허락해준 Tommy's UK에게 감사를 표합니다.