

#SleepOnSide



Cuando estés embarazada, duerme de lado

Nuevos estudios confirman que dormir de lado, a partir de las **28 semanas de embarazo** reduce a la mitad el riesgo de pérdida fetal en comparación con dormir de espalda.

Para más detalles, lee el reverso



Cuando estés embarazada, duerme de lado



¿Por qué debería dormir de lado?

Acostada boca arriba a partir de las 28 semanas de embarazo, oprime los principales vasos sanguíneos, lo que puede reducir el flujo sanguíneo a tu matriz y el suministro de oxígeno a tu bebé.

¿Cuál es el riesgo de pérdida fetal si duermo boca arriba?

La pérdida fetal, a partir de las 28 semanas de embarazo, afecta aproximadamente a uno de cada 500 bebés. Sin embargo, los estudios han confirmado que dormir de lado reduce a la mitad el riesgo de pérdida fetal en comparación con dormir de espalda.

¿Es mejor dormir a mi lado izquierdo o derecho?

Puedes dormir en el lado izquierdo o el derecho; ambos lados son aceptables.

¿Qué pasa si me siento más cómoda durmiendo boca arriba?

Incluso si prefieres dormir boca arriba, a partir de las 28 semanas de embarazo, no es lo más apropiado para tu bebé.

¿Qué pasa si despierto boca arriba?

Es normal cambiar de posición durante el sueño y muchas embarazadas despiertan boca arriba. ¡Está bien! Lo importante es dormir de lado (tanto en las siestas diurnas como durante la noche). Si despiertas de espalda, simplemente date vuelta.

Para más información, comunícate con tu partera, enfermera o médico.

Para más información sobre los estudios del sueño lateral, visita <https://bit.ly/2PSJhhC>.
Agradecemos a Tommy's UK por permitirnos adaptar su campaña para nuestro propósito.