

#SleepOnSide

குழந்தை வயிற்றில் இருக்கும்போது பக்கவாட்டில் படுங்கள்

கர்ப்ப காலத்தின் 28 -ஆம் வாரத்தில்
இருந்து முதுகின் மேல் மல்லாந்து
படுப்பதைவிட பக்கவாட்டாகப்
படுப்பதால் குழந்தை இறந்து
பிறக்கும் ஆபத்து உங்களுக்குப்
பாதியாகக் குறையும் என்று புதிய
ஆய்வு காண்பிக்கிறது

மேலதிகமாகத் தெரிந்துகொள்ள அடுத்த பக்கத்தைப் பாருங்கள்





குழந்தை வயிற்றில் இருக்கும்போது பக்கவாட்டில் படுங்கள்

நான் ஏன் பக்கவாட்டாகப் படுக்க வேண்டும்?

கர்ப்பகாலத்தின் 28 வாரங்களுக்குப் பிறகு, முதுகைக் கீழே வைத்து மல்லாந்து படுப்பதால் முக்கியமான இரத்தக் குழாய்களை உங்கள் முதுகு அழுத்துவதன் காரணமாக உங்கள் கர்ப்பப் பைக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டமும் உங்கள் குழந்தைக்குக் கிடைக்கும் பிராண வாயுவும் (ஆக்ஸிஜன்) குறையக்கூடும்.

நான் முதுகைக் கீழே வைத்து மல்லாந்து படுத்தால் குழந்தை இறந்து பிறப்பதற்கான ஆபத்து என்ன?

கர்ப்ப காலத்தின் 28 வாரங்களுக்குப் பிறகு 500 குழந்தைகளில் ஒரு குழந்தையை இறந்து பிறக்கும் ஆபத்து பாதிக்கிறது. இருந்தாலும், மல்லாந்து படுத்துத் தூங்குவதைவிட பக்கவாட்டில் படுத்துத் தூங்கினால் குழந்தை இறந்து பிறக்கும் ஆபத்து பாதியாகக் குறைகிறது என்று ஆய்வு உறுதிப்படுத்தியுள்ளது.

வலது பக்கமாகப் படுப்பது மிக நல்லதா அல்லது இடது பக்கமாகப் படுப்பதா?
நீங்கள் வலது பக்கமாக அல்லது இடது பக்கமாகப் படுத்துத் தூங்கலாம் -எந்தப் பக்கம் படுத்தாலும் அது சரியே.

மல்லாந்து முதுகின் மேல் படுப்பது எனக்கு வசதியாக இருந்தால் என்ன செய்வது?

நீங்கள் அப்படிப் படுப்பதை விரும்பினாலும், 28 வார கர்ப்பகாலத்திற்குப் பிறகு மல்லாந்து முதுகின் மேல் தூங்குவது குழந்தைக்கு நல்லதல்ல.

தூங்கி விழிக்கும்போது நான் மல்லாந்து படுத்திருந்தால் என்ன ஆகும்?

தூங்கிக்கொண்டிருக்கும்போது படுத்திருக்கும் நிலை மாறுவது பொதுவானதுதான், மற்றும் பல கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மல்லாந்த நிலையிலேயே தூக்கத்திலிருந்து விழிப்பார்கள். அது பரவாயில்லை! ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் பக்கவாட்டில் படுத்த நிலையில் தூக்கத்திற்குச் செல்லவேண்டும் என்பதே முக்கியம் (பகல் நேர குறுந்தூக்கங்கள் மற்றும் இரவு நேர தூக்கம் ஆகிய இரண்டும்). மல்லாந்த நிலையில் நீங்கள் தூக்கத்திலிருந்து விழித்தால், பக்கவாட்டாகப் புரண்டுகொண்டால் போதும்.

மேலதிகத் தகவல்களுக்கு, உங்களுடைய மருத்துவச்சி, தாதி அல்லது மருத்துவருடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

பக்கவாட்டில் படுப்பதைப் பற்றிய ஆய்வு குறித்த தகவல்களுக்கு <https://bit.ly/2PSJhhC> எனும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள். எமது நோக்கத்திற்காக அவர்களுடைய பிரச்சாரத்தினைப் பாவிப்பதற்கு அனுமதி அளித்ததற்காக Tommy's UK -இற்கு எமது நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.