

#SleepOnSide



Nằm nghiêng một bên khi bé còn trong bụng mẹ

Nghiên cứu mới cho thấy tư thế ngủ nằm nghiêng một bên từ khi tuổi thai đạt 28 tuần giảm một nửa nguy cơ thai chết lưu so với tư thế ngủ nằm ngửa.

Lật sang mặt sau để tìm hiểu thêm





Nằm nghiêng một bên khi bé còn trong bụng mẹ

Tại sao tôi nên ngủ nằm nghiêng?

Sau khi tuổi thai đạt 28 tuần, tư thế ngủ nằm ngửa đè lên các mạch máu chính. Điều này có thể làm giảm dòng máu đến tử cung của bạn và giảm nguồn cung cấp oxy cho em bé.

Nếu tôi ngủ nằm ngửa thì nguy cơ bị thai chết lưu là bao nhiêu?

Thai chết lưu sau khi tuổi thai đạt 28 tuần có tỷ lệ tác động đến khoảng một trên 500 bé. Tuy nhiên, nghiên cứu đã xác nhận rằng tư thế ngủ nằm nghiêng giúp giảm một nửa nguy cơ thai chết lưu so với ngủ nằm ngửa.

Tư thế tốt nhất khi ngủ là nằm nghiêng bên trái hoặc nghiêng bên phải?

Bạn có thể ngủ nằm nghiêng trái hoặc nghiêng phải – bên nào cũng được.

Nếu tôi cảm thấy thoải mái hơn khi ngủ nằm ngửa thì sao?

Ngay cả nếu bạn thích tư thế ngủ nằm ngửa thì tư thế này vẫn không phải là tốt nhất cho bé sau khi tuổi thai đạt 28 tuần.

Nếu tôi thức dậy trong tư thế nằm ngửa thì sao?

Việc thay đổi tư thế trong lúc ngủ là điều bình thường và nhiều phụ nữ mang thai thức dậy trong tư thế nằm ngửa. Điều này chấp nhận được! Điều quan trọng là luôn bắt đầu ngủ với tư thế nằm nghiêng (cả cho ngủ ngày và ngủ đêm). Nếu thức dậy trong tư thế nằm ngửa thì chỉ cần xoay nghiêng qua một bên.

Để biết thêm thông tin xin vui lòng liên hệ với nữ hộ sinh, y tá hoặc bác sĩ của bạn.

Để biết thông tin về nghiên cứu giấc ngủ trong tư thế nằm nghiêng, mời truy cập <https://bit.ly/2PSJhhC>. Chúng tôi chân thành cảm ơn Tommy's UK đã cho phép chúng tôi điều chỉnh chiến dịch của họ cho mục đích của chúng tôi.