

#SleepOnSide



# การนอน ตะแคงข้าง เมื่อทารก อยู่ในครรภ์

มีผลวิจัยใหม่ที่แสดงให้เห็นว่า  
การที่คุณนอนตะแคงข้าง  
นับตั้งแต่ตั้งครรภ์ได้ 28 สัปดาห์  
จะช่วยลดความเสี่ยงของการ  
ตายคลอดลงได้ถึงครึ่งหนึ่ง  
เมื่อเทียบกับการนอนหงาย

พลิกหน้าถัดไปเพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติม





# การนอนตะแคงข้าง เมื่อทารกอยู่ในครรภ์

## ทำไมฉันถึงควรนอนตะแคงข้าง?

หลังจากคุณตั้งครรภ์ได้ 28 สัปดาห์ การนอนหงายจะกดทับเส้นเลือดใหญ่เส้นหลัก ซึ่งจะลดการไหลเวียนของเลือดที่ส่งไปยังมดลูก อีกทั้งยังลดการส่งออกซิเจนไปเลี้ยงทารกของคุณอีกด้วย

## หากฉันนอนหงาย ความเสี่ยงของการตายคลอดมีอะไรบ้าง?

การตายคลอดของทารกหลังจากการตั้งครรภ์ได้ 28 สัปดาห์นั้น เกิดขึ้นได้กับทารกหนึ่งคนในทุก ๆ 500 คน อย่างไรก็ตาม มีผลวิจัยยืนยันว่าการนอนตะแคงข้างจะช่วยลดความเสี่ยงของการตายคลอดลงได้ถึงครึ่งหนึ่งเมื่อเทียบกับการนอนหงาย

## ฉันควรจะนอนตะแคงด้านไหนดีที่สุด ด้านซ้ายหรือด้านขวา?

คุณสามารถนอนตะแคงได้ทั้งด้านซ้ายหรือด้านขวา – ดีทั้งสองด้าน

## หากฉันรู้สึกว่สบายตัวกว่าที่จะนอนหงายล่ะ?

แม้ว่าคุณจะชอบนอนหงาย แต่การนอนหงายก็ไม่ใช่ว่าดีที่สุดสำหรับทารกหลังจากคุณตั้งครรภ์ได้ 28 สัปดาห์

## จะเกิดอะไรขึ้น หากฉันตื่นมาแล้วพบว่า ตัวเองนอนหงาย?

เป็นเรื่องปกติที่จะเปลี่ยนท่านอนในระหว่างการนอนหลับ และสตรีมีครรภ์หลายคนตื่นมาแล้วพบว่าตัวเองนอนหงายอยู่ ไม่ใช่ไร! สิ่งสำคัญก็คือให้เริ่มเข้านอนทุกครั้งด้วยการนอนตะแคงข้าง (ทั้งตอนจับหลับช่วงเวลากลางวันและตอนนอนในเวลากลางคืน) หากคุณตื่นขึ้นมาแล้วพบว่าตัวเองนอนหงายอยู่ ก็แค่พลิกตัวตะแคงข้างเท่านั้น

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อพยาบาลผดุงครรภ์  
พยาบาล หรือแพทย์ของคุณ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการศึกษาเรื่องการนอนตะแคงข้าง ดูที่เว็บไซต์ <https://bit.ly/2PSJhhC>  
เราขอขอบคุณ Tommy's UK ที่อนุญาตให้เราปรับเปลี่ยนการณรงค์ของเขาเพื่อวัตถุประสงค์ของเรา