

#SleepOnSide



Dormi sul fianco a fine gravidanza

Nuovi studi indicano che dormire sul fianco piuttosto che sulla schiena **a partire dalla 28ma settimana di gravidanza dimezza il rischio di morte in utero.**

Gira la pagina per saperne di più



Dormi sul fianco a fine gravidanza



Perché dovrei dormire sul fianco?

Dopo la 28ma settimana di gravidanza, dormire sulla schiena aumenta la pressione su vasi sanguigni importanti, riducendo potenzialmente il flusso di sangue che arriva all'utero e l'apporto di ossigeno al feto.

Qual è il rischio di morte fetale se mi addormento sulla schiena?

La morte in utero dopo la 28ma settimana interessa circa 1 gravidanza su 500. Tuttavia la ricerca ha confermato che addormentarsi sul fianco piuttosto che sul dorso dimezza il rischio di morte fetale.

È meglio addormentarsi sul fianco destro o sinistro?

Puoi addormentarti sia sul fianco destro sia sul sinistro - entrambi i lati vanno bene.

E se trovo più comodo addormentarmi sulla schiena?

Anche se lo preferisci, dopo la 28ma settimana di gravidanza addormentarsi sulla schiena non è la soluzione migliore per il feto.

E se mi risveglio supina?

È normale cambiare posizione durante il sonno e molte donne incinte si risvegliano sul dorso. Non c'è problema! L'importante è addormentarsi sempre sul fianco (sia durante i pisolini diurni sia durante la notte). Se ti risvegli sulla schiena, rigirati sul fianco.

Per maggiori informazioni si prega di contattare la propria ostetrica, infermiera o il medico.

Per informazioni sullo studio circa il dormire sul fianco, visita <https://bit.ly/2PSJhhC>.
Si ringrazia Tommy's UK per averci consentito di adattare la sua campagna ai nostri scopi.