

#SleepOnSide



គេងនៅ ចំហៀងខ្លួនអ្នក ពេលណាទារក នៅក្នុងផ្ទៃ

ការសិក្សាស្រាវជ្រាវថ្មីបង្ហាញថា ការ គេង
នៅចំហៀងខ្លួនអ្នកចាប់ពី២៨សប្តាហ៍នៃ
ការមានផ្ទៃពោះ កាត់បន្ថយចំនួន
ពាក់កណ្តាលនៃគ្រោះថ្នាក់ពីការកើតកូន
ដែលស្លាប់នៅក្នុងពោះរបស់អ្នក
បើប្រៀបធៀបនឹងការគេងផ្ទៃខ្លួនអ្នក។

បើកទៅម្ខាងទៀត ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម





គេងនៅចំហៀងខ្លួនអ្នក ពេលណាទារកនៅក្នុងផ្ទៃ

ហេតុអ្វីខ្ញុំគួរគេងនៅចំហៀងខ្លួនខ្ញុំ?

ក្រោយពេលមានផ្ទៃពោះ២៨សប្តាហ៍ ការគេងផ្លាស់ខ្លួនអ្នកសង្កត់លើសរសៃឈាមធំៗ ដែលអាចកាត់បន្ថយលំហូរឈាមទៅកាន់ស្បូនរបស់អ្នក និងការផ្គត់ផ្គង់ខ្យល់អុកស៊ីហ្សែនដល់ទារករបស់អ្នក។

តើអ្វីទៅជាហានិភ័យនៃការកើតកូនដែលស្លាប់នៅក្នុងពោះ ប្រសិនបើខ្ញុំគេងផ្លាស់ខ្លួនខ្ញុំ?

ការកើតកូនដែលស្លាប់នៅក្នុងពោះបន្ទាប់ពី២៨សប្តាហ៍នៃការមានផ្ទៃពោះ ប៉ះពាល់ដល់ទារកម្នាក់ក្នុងចំណោមទារក៥០០នាក់។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការស្រាវជ្រាវបានបញ្ជាក់ថាការគេងនៅចំហៀងខ្លួនអ្នក កាត់បន្ថយចំនួនពាក់កណ្តាលនៃគ្រោះថ្នាក់ពីការកើតកូនដែលស្លាប់នៅក្នុងពោះរបស់អ្នក បើប្រៀបធៀបនឹងការគេងផ្លាស់ខ្លួនអ្នក។

តើជាការល្អបំផុតគឺត្រូវចូលគេងនៅចំហៀងខាងឆ្វេង ឬខាងស្តាំខ្ញុំ?

អ្នកអាចចូលគេងនៅចំហៀងខាងឆ្វេង ឬខាងស្តាំក៏បានដែរ - ចំហៀងមួយណាក៏មិនអីដែរ។

ចុះប្រសិនបើខ្ញុំមានអារម្មណ៍ស្រួលជាង នៅពេលគេងផ្លាស់ខ្លួនខ្ញុំ?

ទោះបីជាអ្នកចូលចិត្តវាក៏ដោយ ការគេងផ្លាស់ខ្លួនអ្នកគឺមិនល្អទេសម្រាប់ទារករបស់អ្នកបន្ទាប់ពីមានផ្ទៃពោះ២៨សប្តាហ៍។

ចុះប្រសិនបើពេលណាខ្ញុំភ្ញាក់ឡើង ហើយដឹងថាគេងផ្លាស់ខ្លួនខ្ញុំ?

វាជារឿងធម្មតាទេដែលផ្លាស់ប្តូរទីតាំងក្នុងអំឡុងពេលគេង ហើយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះជាច្រើននៅពេលភ្ញាក់ឡើងដឹងថាគេងផ្លាស់ខ្លួន។ ការនេះគឺមិនអីទេ! អ្វីដែលសំខាន់គឺត្រូវចាប់ផ្តើមរាល់ការគេងនៅចំហៀងខ្លួនអ្នក (ទាំងពេលថ្ងៃ និងពេល យប់)។ ប្រសិនបើពេលណាអ្នកភ្ញាក់ឡើង ហើយដឹងថាគេងផ្លាស់ខ្លួន នោះអ្នកគ្រាន់តែប្រមៀលខ្លួន ហើយគេងនៅចំហៀងខ្លួនអ្នកប៉ុណ្ណោះ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងឆ្លុប គិលានុបដ្ឋាក ឬវេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលរោគទូទៅរបស់អ្នក។

សម្រាប់ព័ត៌មានស្តីពីការសិក្សាការគេងនៅចំហៀងខ្លួន សូមបើកចូលវិគេហទំព័រ <https://bit.ly/2PSJhhC1>

យើងសូមអរគុណដល់ Tommy's UK ដែលបានអនុញ្ញាតឱ្យយើងយកលំនាំតាមយុទ្ធនាការរបស់ពួកគេសម្រាប់គោលដៅបំណងរបស់យើង។