

#SleepOnSide



# ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ ကလေး ရှိနေစဉ် ဘေးတစ်ဘက် စောင်း အိပ်ပါ

သုတေသနပြုလုပ်ချက် အသစ်များက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ 28 ပတ်မှစပြီး သင် ဘေးတစ်ဘက်သို့ စောင်းအိပ်ခြင်းဖြင့် ပက်လက်အိပ်ခြင်းထက် ကလေး အသေ မွေးခြင်းအန္တရာယ်ကို ထက်ဝက်မျှ လျော့ချနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

ပိုမိုသိရှိရန် နောက်တစ်ဘက်သို့လှန်ပါ





# ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ ကလေး ရှိနေစဉ် ဘေးတစ်ဘက် စောင်း အိပ်ပါ

## ကျွန်ုပ် အဘယ်ကြောင့် ဘေးတစ်ဘက်သို့ စောင်းအိပ်ရမည်နည်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ 28 ပတ်ကျော်လျှင် ပက်လက်အိပ်ခြင်းက အဓိကသွေးကြောများကို ဖိမိသဖြင့် သင့်သားအိမ်သို့သွေးစီးဆင်းမှုနှင့် သင့်ကလေးအတွက် အောက်စီဂျင် ပို့ပေးခြင်းကိုပါ လျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။

## ကျွန်ုပ် ပက်လက်အိပ်ခြင်းဖြင့် ကလေးအသေမွေးဖွားသည့်အန္တရာယ် မည်သို့ရှိမည်နည်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ 28 ပတ်ကျော်တွင် ကလေး 500 တိုင်း တစ်ယောက်ခန့် အသေမွေးဖွားလာတတ်ပါသည်။ သို့သော် သုတေသနပြုချက်များက ဘေးတစ်ဘက်သို့ စောင်း၍ အိပ်ခြင်းသည် ပက်လက်အိပ်ခြင်းနှင့်နှိုင်းယှဉ်ပါက ကလေး အသေမွေးသည့်အန္တရာယ်ကို ထက်ဝက်လျော့ချနိုင်ကြောင်း အတည်ပြုထားပါသည်။

## လက်ဝဲဘက် သို့မဟုတ် လက်ျာဘက်၊ မည်သည့်ဘက်သို့စောင်းအိပ်က ပိုကောင်းသနည်း။

သင် လက်ဝဲဘက် သို့မဟုတ် လက်ျာဘက်၊ မည်သည့်ဘက်စောင်းအိပ်သည်ဖြစ်စေ၊ နှစ်ခုလုံး ကောင်းမွန်ကြပါသည်။

## ကျွန်ုပ် ပက်လက်အိပ်ခြင်းက ကျွန်ုပ်အတွက် ပိုပြီး သက်သေသင့်သက်သာဖြစ်လျှင်ကော။

သင်က ပိုပြီးနှစ်သက်သည့်တိုင်အောင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ 28 ပတ်ကျော်လျှင် သင် ပက်လက်အိပ်ခြင်းက ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးမဟုတ်ပါ။

## ကျွန်ုပ် ပက်လက်အနေအထားဖြင့် နိုးလာခဲ့လျှင်ကော။

အိပ်ပျော်စဉ်အနေအထားပြောင်းခြင်းမှာ ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများစွာ ပက်လက် အနေအထားဖြင့် နိုးလာတတ်ကြသည်။ စိုးရိမ်စရာမလိုပါ။ အရေးကြီးသည်မှာ(နေ့ဘက် တစ်ဖွား အိပ်ခြင်းနှင့် ညတွင်အိပ်ခြင်း၊ နှစ်ခုစလုံး) အစတွင် ဘေးဘက်သို့စောင်းအိပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍သင် ပက်လက်အနေအထားဖြင့် နိုးလာပါက ဘေးတစ်ဘက်သို့သာ စောင်းလိုက်ပါ။

ပိုမိုသိရှိရန် ကျေးဇူးပြုပြီး သင့် ဝမ်းဆွဲဆရာမ၊ သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ကို ဆက်သွယ်ပါ။

ဘေးတစ်ဘက်သို့ စောင်းအိပ်ခြင်းဆိုင်ရာ လေ့လာချက် (Side sleep study) နှင့်ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုသိရှိရန် <https://bit.ly/2PSJhhC> ကိုဖွင့်ဖတ်ပါ။  
ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် Tommy's UK အား မိမိတို့၏ စည်းရုံးလှုပ်ရှားမှုကို ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ငန်းစဉ်အတွက် ဆီလျော်အောင်ပြင်ဆင် အသုံးပြုခွင့်ပြုသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။