

#SleepOnSide

# गर्भावस्थामा कोल्टे फर्केर सुत्तुहोस्

नयाँ अनुसन्धानले देखाएको कि  
गर्भावस्थाको २८ हप्तादेखि  
कोल्टे परेर सुत्ताले  
बच्चा मृत जन्मने जोखिम  
उत्तानो परेर सुत्दाभन्दा  
आधाले घटाउँछ।

थप जानकारीका लागि पृष्ठ पल्टाउनुस्



# गर्भावस्थामा कोल्टे फर्केर सुत्नुहोस्



## मैले कोल्टे परेर किन सुत्नुपर्छ?

गर्भावस्थाको २८ हप्तापछि उत्तानो परेर सुत्दा मुख्य रक्तनली थिचिन्छ जसले गर्दा तपाईंको गर्भमा रगतको सञ्चारमा र तपाईंको बच्चाको लागि अक्सिजन आपूर्तिमा ह्रास आउन सक्छ।

## उत्तानो परेर सुत्दाखेरि मृत बच्चा जन्मने (stillbirth) जोखिम कस्तो छ?

गर्भवती भएको २८ हप्तापछि मृत शिशु जन्मने जोखिम प्रत्येक ५०० गर्भवती महिलाहरू मध्ये एकलाई हुन्छ। तथापि, अनुसन्धानले यकिन गरेको छ कि कोल्टे परेर सुत्दा उत्तानो परेर सुत्नेको भन्दा मृत बच्चा जन्मने जोखिम आधाले कम हुन्छ।

## बायाँ वा दायाँ कता कोल्टे पर्नु उत्तम हुन्छ?

तपाईंले आफ्नो बायाँ वा दायाँ जुन छेउमा कोल्टे पर्दा पनि हुन्छ- जुन भए पनि राम्रो हुन्छ।

## यदि उत्तानो पर्दा मलाई सुत्न आरामदायी महसुस हुन्छ भने यस्तोमा के हुन्छ?

यदि तपाईंले यस्तो गर्न रुचाउनुहुन्छ भने पनि गर्भावस्थाको २८ हप्तापछि उत्तानो परेर सुत्नु राम्रो होइन।

## यदि म उठ्ने बेलामा उत्तानो पर्दा के हुन्छ?

सुत्दाखेरि आसन परिवर्तन गर्नु सामान्य हो र धेरै गर्भवती महिलाहरू उत्तानो अवस्थामा उठ्छन्। यो ठीक छ। सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा चाहिँ हरेक पटक सुत्न शुरु गर्दा कोल्टे पर्नु पर्छ (दिउँसोको छोटो सुताइ वा राति दुवैमा)। यदि तपाईं बिउँझदा उत्तानो हुनुहुन्छ भने आफ्नो कोल्टेतर्फ मोडिनुस्।

थप जानकारीका लागि कृपया आफ्नो सुडेनी (मिडवाइफ),  
नर्स वा डाक्टरलाई सम्पर्क राख्नुहोस्।

कोल्टे सुताइको अध्ययनका बारे थप जानकारीका लागि <https://bit.ly/2PSJhhC> हेर्नुहोस्।  
हामी Tommy's UK लाई उहाँहरूको अभियानलाई हाम्रो उद्देश्यका लागि प्रयोग गर्ने अनुमति  
दिनुभएकोमा धन्यवाद दिन्छौं।