



جب آپ ماں بننے والی ہوں تو اپنے پہلو پر سوئیں

تازہ تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ
حمل کے اٹھائیسویں ہفتے سے
اگر آپ پہلو پر لیٹ کر سوئیں
تو کمر کے بل سونے کی نسبت
آپکے لیے مردہ بچے کی پیدائش کا
خطرہ آدھا ہو جاتا ہے۔

مزید جاننے کے لیے صفحہ پلٹیں

جب آپ ماں بننے والی ہوں تو اپنے پہلو پر سوئیں



مجھے پہلو پر لیٹ کر کیوں سونا چاہیے؟

حمل کے اٹھائیسویں ہفتے سے، کمر پر لیٹنے کی وجہ سے خون کی بڑی نالیاں دب جاتی ہیں جن سے آپکی بچے دانی کو خون پہنچنے اور بچے کو آکسیجن کی فراہمی میں کمی آ سکتی ہے۔

اگر میں کمر کے بل سوؤں تو مردہ بچے کی پیدائش کا خطرہ کتنا ہے؟

حمل کے اٹھائیسویں ہفتے کے بعد ہر 500 میں سے 1 کے قریب بچہ مردہ پیدا ہوتا ہے۔ تاہم تحقیق سے تصدیق ہوئی ہے کہ پہلو پر سونے کی صورت میں، کمر کے بل سونے کی نسبت آپکے لیے مردہ بچے کی پیدائش کا خطرہ آدھا ہو جاتا ہے۔

کیا بائیں پہلو پر سونا بہتر ہے یا دائیں پہلو پر؟

آپ کسی بھی پہلو پر سو سکتی ہیں - بائیں یا دائیں پہلو میں سے کوئی بھی ٹھیک ہے۔

اگر مجھے کمر کے بل سونے میں زیادہ آرام لگتا ہو تو؟

خواہ آپکو کمر کے بل سونا بہتر لگتا ہو، کمر کے بل سونا حمل کے اٹھائیسویں ہفتے کے بعد سے آپکے بچے کے لیے بہتر نہیں ہے۔

اگر آنکھ کھلنے پر میں خود کو کمر کے بل لیٹا ہوا پاؤں تو؟

نیند کے دوران رخ بدلنا نارمل ہے اور کئی عورتیں آنکھ کھلنے پر خود کو کمر کے بل لیٹا ہوا پاتی ہیں۔ یہ ٹھیک ہے! اہم یہ ہے کہ ہر بار سونے کے لیے لیٹتے ہوئے آپ پہلو پر لیٹیں (دن کے وقت تھوڑی دیر سونے کے لیے بھی اور رات کی نیند کے لیے بھی)۔ اگر آنکھ کھلنے پر آپ خود کو کمر کے بل لیٹے پائیں تو بس کروٹ لے کر پہلو پر آ جائیں۔

مزید معلومات کے لیے براہ مہربانی اپنی مڈوائف، نرس یا ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

نیند پر تحقیقی مطالعے کے بارے میں معلومات کے لیے یہاں دیکھیں: <https://bit.ly/2PSJhhc>
ہم Tommy's UK کے شکرگزار ہیں کہ انہوں نے ہمارے مقصد کے لیے ہمیں اپنی مہم کا مواد اخذ کرنے کی اجازت دی۔