

#SleepOnSide



# 孕期 側睡

新的研究表明，與平躺睡眠相比，從妊娠28周起採取側睡的睡姿可以將胎死腹中的風險降低一半。

翻到背面瞭解詳情



# 孕期側睡



## 我為什麼應該側睡？

在妊娠28周之後，平躺睡眠會壓迫主要血管，並可能會減少到子宮的血流以及給寶寶的供氧。

## 如果我平躺睡眠會有什麼胎死腹中的風險？

在妊娠28周之後，每500個胎兒中大約有一例胎死腹中。但研究證明，與平躺睡眠相比，側睡可以將胎死腹中的風險降低一半。

## 最好是左側睡還是右側睡？

你可以左側睡，也可以右側睡 — 任何一側睡都可以。

## 如果我覺得平躺睡眠更舒服呢？

即使你更喜歡平躺睡眠，在妊娠28周之後，平躺睡眠對寶寶並非最好。

## 如果我醒來時是平躺的怎麼辦？

在睡眠時改變睡姿是很正常的，許多孕婦醒來時都是平躺的。這沒有關係！重要的是每次開始睡覺時都要側睡（日間小睡和夜間睡眠都要側睡）。如果你醒來時是平躺的，只需翻身側睡即可。

有關詳情，請聯絡你的助產士、護士或醫生。

有關側睡研究的資訊，請瀏覽<https://bit.ly/2PSJhhC>。

感謝Tommy's UK允許我們改編其宣傳材料來用於我們的目的。