

#SleepOnSide



# ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਿਸੂ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਈਡ (ਬਗਲ) ਦੇ ਭਾਰ ਸੌਣਾ

ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ  
ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ 28 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ  
ਸਾਈਡ ਦੇ ਬਲ ਸੌਣ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਦੇ  
ਬਲ ਸੌਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਟਿਲਬਰਥ  
(ਮ੍ਰਿਤਜਨਮ) ਦਾ ਖਤਰਾ ਅੱਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਫਾ ਪਲਟੋ





# ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਿਸੂ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਈਡ (ਬਗਲ) ਦੇ ਭਾਰ ਸੌਣਾ

## ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਈਡ ਦੇ ਬਲ ਕਿਉਂ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ 28 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲੰਮੇ ਪੈਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦਬਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਖ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਿਸੂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਆਕਸੀਜਨ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਸੌਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਟਿਲਬਰਥ ਦਾ ਕੀ ਖਤਰਾ ਹੈ?

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ 28 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਸਟਿਲਬਰਥ ਤੋਂ ਹਰੇਕ 500 ਸ਼ਿਸੂਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਰੀਬ ਇੱਕ ਸ਼ਿਸੂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਖੋਜ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਾਈਡ ਦੇ ਬਲ ਸੌਣ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਸੌਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਟਿਲਬਰਥ ਦਾ ਖਤਰਾ ਅੱਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਕੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਸੌਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਜਾਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ?

ਤੁਸੀਂ ਖੱਬੇ ਜਾਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਸੌ ਸਕਦੀ ਹੋ – ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਸੇ ਸੌਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

## ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਸੌਣਾ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ 28 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਸੌਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਿਸੂ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਜੇਕਰ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਜਾਗਣ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਦੀ ਪੌਜ਼ੀਸ਼ਨ ਬਦਲਣਾ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਉੱਠਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੁਰਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ! ਮਹੱਵਤਪੂਰਣ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਸਾਈਡ ਦੇ ਬਲ ਸੌਂਦੇ (ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ, ਦੋਵੇਂ ਸਮੇਂ, ਨੀਂਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ)। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਠਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਸਾਈਡ ਦੇ ਬਲ ਹੋ ਜਾਵੋ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ,  
ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਾਈਡ ਦੇ ਬਲ ਸੌਣ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੈੱਬਸਾਈਟ <https://bit.ly/2PSJhhC> ਵੇਖੋ।  
ਅਸੀਂ Tommy's UK ਦਾ ਸਾਥੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਨ ਨੂੰ ਰੂਪਾਂਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।