

#SleepOnSide



# 孕期 侧睡

新的研究表明，与平躺睡眠相比，从妊娠28周起采取侧睡的睡姿可以将胎死腹中的风险降低一半。

翻到背面了解详情



# 孕期侧睡



## 我为什么应该侧睡？

在妊娠28周之后，平躺睡眠会压迫主要血管，并可能会减少到子宫的血流以及给宝宝的供氧。

## 如果我平躺睡眠会有什么胎死腹中的风险？

在妊娠28周之后，每500个胎儿中大约有一例胎死腹中。但研究证明，与平躺睡眠相比，侧睡可以将胎死腹中的风险降低一半。

## 最好是左侧睡还是右侧睡？

您可以左侧睡，也可以右侧睡 — 任何一侧睡都可以。

## 如果我觉得平躺睡眠更舒服呢？

即使您更喜欢平躺睡眠，在妊娠28周之后，平躺睡眠对宝宝并非最好。

## 如果我醒来时是平躺的怎么办？

在睡眠时改变睡姿是很正常的，许多孕妇醒来时都是平躺的。这没有关系！重要的是每次开始睡觉时都要侧睡（日间小睡和夜间睡眠都要侧睡）。如果您醒来时是平躺的，只需翻身侧睡即可。

**有关详情，请与您的助产士、护士或医生联系。**

有关侧睡研究的信息，请浏览<https://bit.ly/2PSJhhC>。

感谢Tommy's UK允许我们改编其宣传材料来用于我们的目的。