

#SleepOnSide



Moe faatafa ae o i totonu pepe

Ua iloa i ni su'esu'ega,
o le moe faatafa mai le
28 vaiaaso o le ma'itaga
faatinā, e faaitiitia ai i le
'afa le ono fanau le āu o
lau pepe, pe a faatusa i
lou moe i lou tua.

Liliu le itulau mo le silafia atili



Moe faatafa ae o i totonu pepe



Aisea e tatau ai ona ou moe faatafa?

I le mae'a ai o le 28 vaiaso o le ma'itaga, o lou ta'oto i lou tua, e 'ōmia ai alātoto ma faaitiitia ai le tafe o le toto i lou faa'autama (womb) ma faaitiitia ai le sapalai o le okesene i lau pepe.

O le a le tulaga lamatia i le fanau le āu, pe a ou moe i lo'u tua?

O le fanau le āu i le mae'a o le 28 vaiaso o se ma'itaga, e a'afia ai pepe ta'itasi uma mai le to'a 500. Peita'i, ua iloa i ni su'esu'ega, o lou moe faatafa, e tipi ai i le 'afa le tulaga lamatia mai le fanau le āu, e faatusa lea pe a e moe i lou tua.

E sili ona lelei lo'u moe faatafa i le itū agavale poo le taumatau?

E mafai ona e moe i lou itū agavale poo le taumatau fo'i – e tutusa lava le lelei o itū e lua.

Ae a pe a sili atu ona manaia la'u moe i lo'u tua?

Tusa pe e te mana'o ai, o lou moe i lou tua ina ua mae'a le 28 vaiaso o lou ma'itaga, e le o se mea lelei lena mo lau pepe.

Ae a pe a ou ala ane o o'u ta'oto i lo'u tua?

E masani i tagata uma ona suia le tulaga e momoe ai, ma o le toatele o tina ma'itō, e feala ane o ta'o'oto i o latou tua. E le afaina lea. O le mea taua o le amata ona e moe o e ta'oto faatafa (i malologa pupu'u o le ao ma le po atoa). A e ala ane o e ta'oto i lou tua, toe liliu faatafa.

*Mo nisi faamatalaga faafeso'ota'i lau faatosaga,
tausima'i poo lau foma'i.*

Mo faamatalaga i le side sleep study, asiasi le <https://bit.ly/2PSJhhC>.
Faafetai ia Tommy's UK mo le faatagaga e faagaina la latou campaign mo lo matou faamoemoe.