

#SleepOnSide



Dormez sur le côté pour le bien- être de bébé

Une nouvelle étude
démontre que s'endormir
sur le côté à partir de la
28^e semaine de grossesse
réduit de moitié le risque
de mort à la naissance,
comparé à dormir sur le dos.

Tournez pour en savoir plus



Dormez sur le côté pour le bien-être de bébé



Pourquoi dormir sur le côté ?

Après 28 semaines de grossesse, dormir sur le dos compresse certains vaisseaux sanguins majeurs, ce qui peut réduire la circulation vers l'utérus et l'apport d'oxygène pour le bébé.

Quel est le risque de mort à la naissance si je m'endors sur le dos ?

Le risque de mort à la naissance après 28 semaines de grossesse affecte environ un bébé sur 500. Cependant, une étude a confirmé que s'endormir sur le côté réduit de moitié le risque de mort à la naissance, comparé à dormir sur le dos.

Est-il préférable de s'endormir sur le côté gauche ou sur le côté droit ?

Vous pouvez vous endormir sur le côté gauche ou sur le côté droit, cela n'a pas d'importance.

Que faire s'il m'est plus facile de m'endormir sur le dos ?

Même si vous préférez cette position pour vous endormir, elle n'est pas recommandée pour votre bébé après 28 semaines de grossesse.

Et si je me réveille sur le dos ?

Il est normal de changer de position dans son sommeil et de nombreuses femmes enceintes se réveillent sur le dos. Ne vous inquiétez pas ! L'important est de s'endormir sur le côté (si vous faites une sieste ou pendant la nuit). Si vous vous réveillez sur le dos, tournez-vous simplement sur le côté.

Pour en savoir plus, contactez votre sage-femme, votre infirmière ou votre médecin.

Pour en savoir plus sur les recherches effectuées sur le sommeil en position latérale, consultez <https://bit.ly/2PSJhhC>.

Nous remercions Tommy's UK de nous avoir permis d'adapter leur campagne à nos besoins.