

#SleepOnSide



# Cuando estés embarazada, duerme de lado

Nuevos estudios confirman que dormir de lado, a partir de las **28 semanas de embarazo** reduce a la mitad el riesgo de pérdida fetal en comparación con dormir de espalda.

Para más detalles, lee el reverso



# Cuando estés embarazada, duerme de lado



## ¿Por qué debería dormir de lado?

Acostada boca arriba a partir de las 28 semanas de embarazo, oprime los principales vasos sanguíneos, lo que puede reducir el flujo sanguíneo a tu matriz y el suministro de oxígeno a tu bebé.

## ¿Cuál es el riesgo de pérdida fetal si duermo boca arriba?

La pérdida fetal, a partir de las 28 semanas de embarazo, afecta aproximadamente a uno de cada 500 bebés. Sin embargo, los estudios han confirmado que dormir de lado reduce a la mitad el riesgo de pérdida fetal en comparación con dormir de espalda.

## ¿Es mejor dormir a mi lado izquierdo o derecho?

Puedes dormir en el lado izquierdo o el derecho; ambos lados son aceptables.

## ¿Qué pasa si me siento más cómoda durmiendo boca arriba?

Incluso si prefieres dormir boca arriba, a partir de las 28 semanas de embarazo, no es lo más apropiado para tu bebé.

## ¿Qué pasa si despierto boca arriba?

Es normal cambiar de posición durante el sueño y muchas embarazadas despiertan boca arriba. ¡Está bien! Lo importante es dormir de lado (tanto en las siestas diurnas como durante la noche). Si despiertas de espalda, simplemente date vuelta.

*Para más información, comunícate con tu partera, enfermera o médico.*

Para más información sobre los estudios del sueño lateral, visita <https://bit.ly/2PSJhhC>.  
Agradecemos a Tommy's UK por permitirnos adaptar su campaña para nuestro propósito.