



शिशु जब गर्भ में हो तो
करवट के बल सोएं

गर्भावस्था के 28 हफ्तों से

www.sleeponside.org.nz




cure kids

रिसर्च (शोध) से पता चलता है कि गर्भावस्था के 28 हफ्तों से करवट के बल सोने से आपके द्वारा मृत शिशु को जन्म देने का खतरा पीठ के बल सोने की तुलना में आधा हो जाता है।

मुझे अपनी करवट के बल क्यों सोना चाहिए?

गर्भावस्था के अंतिम तीन महीनों में अपनी पीठ के बल लेटने से (28 सप्ताह से) खून की मुख्य धमनियों पर दबाव पड़ता है जिससे आपकी कोख के बच्चे के लिए खून के प्रवाह और ऑक्सीजन की आपूर्ति में कमी आ सकती है।

मेरे लिए बाईं या दाईं करवट में से कौन सी करवट के बल सोना ज्यादा ठीक है?

आप बाईं या दाईं करवट के बल सो सकते हैं - गर्भावस्था के 28 सप्ताह से किसी भी करवट के बल सोना ठीक है।

लेकिन अगर मैं अपनी पीठ के बल सोने में ज्यादा आरामदायक महसूस करूँ तो?

गर्भावस्था के 28 सप्ताह से अपनी पीठ के बल सोना शिशु के लिए ठीक नहीं है। ज्यादातर महिलाओं को, विशेष रूप से गर्भावस्था के आखिरी तीन महीनों में, करवट के बल सोना अधिक आरामदायक लगता है।

अगर मैं अपनी पीठ के बल जागूँ तो क्या हो सकता है?

नींद के दौरान करवट बदलना एक आम बात है और बहुत सी गर्भवती महिलाएं जागने पर अपने को अपनी पीठ के बल पाती हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि हर नींद (दिन में झपकी लेने और रात में सोने के लिए जाने समेत) में अपनी करवट के बल लेटना और अगर आपकी नींद खुल जाती है तो फिर से करवट के बल होकर सो जाएं।

अगर मैं अपनी पीठ के बल सोऊँ तो मृत शिशु पैदा होने का क्या खतरा है?

गर्भावस्था के अंतिम तीन महीनों में मृत शिशु का जन्म हर 500 शिशुओं में से एक को प्रभावित करता है। हालांकि, रिसर्च (शोध) ने पुष्टि की है कि अपनी करवट के बल सोने से मृत शिशु के पैदा होने के खतरे अपनी पीठ के बल सोने की तुलना में आधे हो जाते हैं।

अधिक जानकारी के लिए कृपया अपनी दाईं, नर्स या डॉक्टर से संपर्क करें।

www.sleepsonside.org.nz