



孕妇睡姿左侧卧为佳

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-12

怀孕前期，孕妇的睡姿还不显得那么重要，因为此时的肚子还不太明显，怎么睡都挺舒服的，对肚中的宝宝也没什么太大影响。但是到了孕中后期时，肚子比较大，怎么睡都不舒服，孕妇们就要小心了，此时建议以左侧位为最佳。

1.左侧卧对孕妇是最健康的，不会给心脏造成太大压力。

2.有助于利尿。因为怀孕中后期的时候，孕妇的脚和腿容易浮肿，这个时候采取左侧位可使浮肿状况减轻。睡时要把腿部和脚适当垫高一些。

3.可加快子宫和胎盘的血流量，保证更好地供给胎儿的营养物质和氧气，避免胎儿缺氧情况的发生。

4.能纠正增大子宫的右旋程度，一般在怀孕中后期时胎位不正的情况可以通过左侧卧位得到改善。

5.可以减轻下肢静脉的曲张，防止痔疮的形成。

左侧卧要是觉得不舒服，可以采取以下方法：

1.侧睡枕。在母婴用品专卖店里一般都有孕妇侧睡枕出售，不妨买一个，以利于睡眠。

2.身后垫个高的枕头或折叠的小棉被，睡时刻意靠着它，时间长了，就会慢慢习惯左侧卧位。

3.左侧卧时尽量不要把左臂压在身下，可以伸向前上方，同时不要含胸，这样会舒服些，以利于入睡。

[存档文本](#)