



Tomasz Kobosz, 2017-11-20 12:59

Spanie na wznak zwiększa ryzyko poronienia



Fot. Thinkstock/Getty Images

Brytyjscy naukowcy zbadali zależność pomiędzy pozycją ciała w czasie snu, a prawdopodobieństwem urodzenia martwego dziecka. Wyniki mogą niepokoić.

Badanie, którego wyniki opublikowało czasopismo *British Journal of Obstetrics and Gynaecology* (BJOG), było największą z przeprowadzonych do tej pory analiz dotyczących związku pomiędzy pozycją w czasie snu a ryzykiem poronień. Objęło ponad 291 kobiet, które poroniły. Grupę kontrolną stanowiło 735 pań, które urodziły zdrowe dziecko.

Analiza wykazała, że spanie na wznak w III trymestrze ciąży zwiększa ryzyko poronienia dwukrotnie. Autorzy uspokajają jednak przyszłe mamy – najważniejsza jest pozycja, w jakiej układają się zasypiając. Nie powinno ich martwić, jeśli leżą na plecach, gdy się budzą.

Badanie naukowców z Tommy's Stillbirth Research Centre at St Mary's Hospital w Manchesterze potwierdza wyniki wcześniejszych obserwacji, prowadzonych na mniejszych grupach pacjentek.

Jedną z nich było badanie specjalistów z University of Auckland, w którym wzięło udział 155 kobiet, które poroniły w III trymestrze ciąży, a grupę kontrolną stanowiło 310 pań, u których ciąża zakończyła się pomyślnie. Okazało się, że spanie na plecach lub na prawym boku wiązało się z dwukrotnie wyższym ryzykiem poronienia (4/1000) – w porównaniu do spania na lewym boku. Pozycja na lewym boku, w przeciwieństwie do innych, ułatwia przepływ krwi przez naczynia zapewniające ukrwienie macicy – tłumaczyli autorzy. Przeciwnie dzieje się, gdy w ostatnich tygodniach ciąży przyszła mama śpi na wznak lub na boku prawym – duża i ciężka macica wywiera wtedy największy ucisk na sąsiadujące z nią ważne

tętnice i żyły.

- Choć znanych jest wiele czynników ryzyka poronienia - np. otyłość, wiek matki, wady wrodzone płodu, choroby łożyska, przyczyna znacznej części martwych urodzeń pozostaje niejasna - powiedziała BBC dr Daghni Rajasingam z Royal College of Obstetricians and Gynaecologists.

Na Wyspach poronieniem kończy się jedna ciąża na 225. Jak szacują autorzy badania, gdyby wszystkie ciężarne starały się spać na lewym boku, można by uniknąć 130 martwych urodzeń rocznie.

Źródło: BBC News