

DORMIR DE LADO

CÓMO DORMIR
DE MANERA SEGURA
DURANTE EL EMBARAZO.

Campaña para prevenir la muerte
intrauterina en el tercer trimestre.

Umamanita 

 inatal



 Societat Catalana
d'Obstetrícia
i Ginecologia



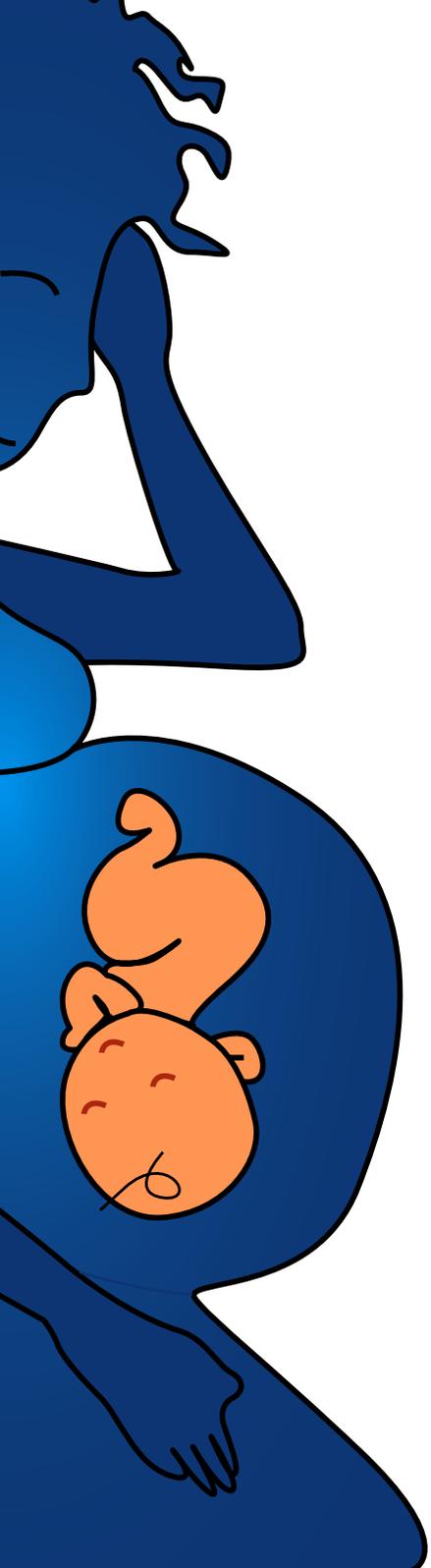
LA INFORMACIÓN DE ESTE DOCUMENTO SERÁ CONFIDENCIAL
HASTA EL 27/06/18 a las 9:00, DÍA DE LA PUBLICACIÓN DEL VÍDEO

En abril de este año se publicó el estudio **MiNESS** en la revista internacional BJOG de Obstetricia y Ginecología; la mas amplia investigación hasta la fecha sobre la posición de las mujeres embarazadas cuando se van a dormir y el riesgo de muerte intrauterina en el tercer trimestre.

A su vez, en el mundo de habla inglesa, la organización *Tommy's* hizo una campaña mediante un vídeo dirigido principalmente a mujeres sobre el **hábito de acostarse de lado durante el último trimestre**.

La **Asociación Umamanita**, con el apoyo de **iNatal**, **Red El Hueco de Mi Vientre**, **Circulo de Familias**, la **Asociación Española de Matronas** y la **Sociedad Catalana de Ginecología y Obstetricia** se han unido para hacer llegar este mismo vídeo a través de una campaña en castellano para dar a conocer estos nuevos hallazgos y concienciar sobre hábitos saludables durante el embarazo.





La propuesta de este documento es aprovechar todas las redes sociales y conexiones que tengamos para hacer el vídeo en castellano un video viral, que llegue lo más lejos posible.

Enlaces importantes

El Video: https://www.youtube.com/watch?v=yLTO1qGp_I0

Información para usuarias: www.umamanita.es/dormir

Nota de prensa

Si quieres enviar nuestra nota de prensa a tus contactos en prensa escríbenos a info@umamanita.es y te lo haremos llegar.



LAS INVESTIGACIONES

Previamente al estudio MiNESS habido 3 otros estudios en Nueva Zelanda y Australia^{1,2,3,4}. Los cuatro estudios, con mujeres de diferentes etnias y países distintos, han confirmado el **elevado riesgo de muerte intrauterina en el tercer trimestre en mujeres que se acuestan de espaldas durante este periodo del embarazo.**

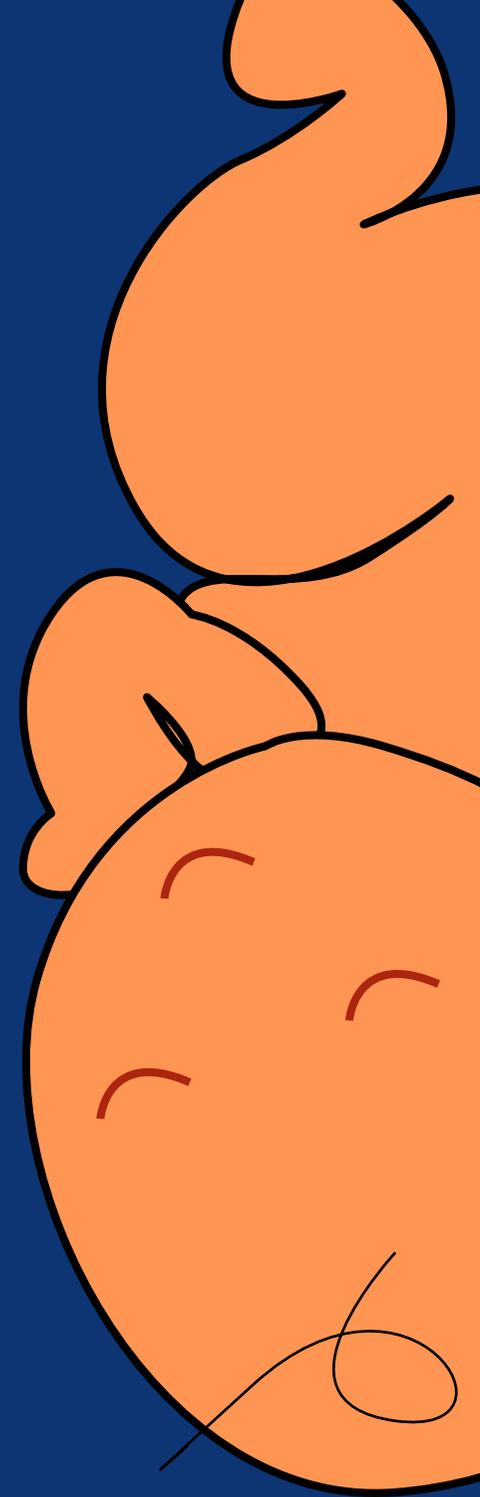
El estudio MiNESS encontró que las mujeres que se acuestan boca arriba tiene un riesgo 2,3 veces mayor de sufrir una muerte intrauterina tardía comparado con mujeres que se acuestan de lado. Solo uno de estos cuatro estudios encontró una diferencia entre dormir del lado izquierdo o derecho.

Cada año mueren cerca de 1.200 bebés en España⁵ durante el tercer trimestre del embarazo. Como señala el estudio de MiNESS: **si todas las mujeres embarazadas en España se acostasen de lado durante el tercer trimestre se podría evitar la muerte de 50 bebés al año.** Esto significa una reducción del 3,7% de la tasa nacional de muerte intrauterina.

Se estima que internacionalmente esto podría salvar la vida de **100,000 bebés al año.**

Los investigadores no pueden concretar qué causa el aumento del riesgo de muerte intrauterina pero se conocen con certeza los siguientes **factores**:

- Cuando la mujer se recuesta/duerme **de espaldas** el bebé y el útero ponen peso sobre las venas principales que irrigan el útero, y esto **puede restringir el flujo de sangre/oxígeno al bebé**.
- Los últimos estudios han demostrado que cuando una mujer se recuesta **sobre la espalda** hacia el final del embarazo (comparado con yacer de lado) **el bebé se mueve menos y su ritmo cardíaco cambia**. Esto podría deberse a un descenso en sus niveles de oxígeno.
- Otros posibles explicaciones incluye una **respiración interrumpida/alterada durante el sueño**, que se incrementa cuando una mujer duerme **boca arriba** y en una mujeres con **sobrepeso** o obesas que ya tienen un riesgo incrementado de muerte intrauterina.



EMBARAZO SALUDABLE

El mensaje que queremos transmitir.

La postura al dormir durante el tercer trimestre es importante porque si la mujer duerme sobre la espalda, el peso del bebé y el peso del útero (líquido amniótico y placenta) presionan otros órganos del cuerpo.

Acostarse de lado durante el tercer trimestre es un hábito saludable durante el embarazo.

La postura a la hora de acostarse es un hábito modificable.

Las mujeres encuestadas opinaron que sería fácil cambiar su postura.

Es muy recomendable acostarse de lado durante cualquier episodio de sueño durante el tercer trimestre: **por la noche, al despertar y volver a dormir y en las siestas durante el día.**

Si te despiertas durante la noche acostada de espaldas, simplemente vuelve a ponerte de lado.

Los estudios se han centrado en la posición de la mujer al acostarse, no la posición que adopta a lo largo de la noche.



TRUCOS PARA DORMIR DE LADO

- ♥ **Poner almohadones y cojines por la espalda para no caerse hacia atrás.** No impedirá que te recuestes de espaldas por completo, pero lo hará menos factible.
- ♥ **Si tienes pelo largo, prueba recogértelo en un moño o una coleta,** lo cual hará que recostarte de espaldas sea más incómodo.
- ♥ Si te despiertas durante la noche, **fíjate cómo estás durmiendo** y procura recostarte de lado.
- ♥ Si sueles echarte una siesta durante el día, presta **atención a la postura** igual que lo harías por la noche.





REDES SOCIALES

@umamanita

@medfetalBCN

@redelhuecodemivientre

@circulodefamiliasenduelo

#DormirDeLado

#DeLadoTuBebeEstaráMasSeguro

#EndStillbirths



Ejemplos de contenido para redes sociales

“Nuevos estudios señala que dormir de lado durante el tercer trimestre ayuda a prevenir la muerte intrauterina. ¿Podrás cambiar la manera en que te acuestes?”

“No pasa nada si cambies de postura cuando estés dormida, lo importante es que recuerdes ponerte de lado al acostarte.”

“Si todas las mujeres embarazadas en España se acostasen de lado durante el tercer trimestre se podría evitar la muerte del más de 50 bebés al año.”

“Modificando la postura de acostarse se podría evitar la muerte de 100,000 bebés al año en todo el mundo.”

IMÁGENES PARA REDES SOCIALES



Dormir de lado durante el tercer trimestre ayuda a prevenir la muerte intrauterina.

#DormirDeLado



En España, si todas las mujeres embarazadas se acostasen **de lado** durante el tercer trimestre se podría evitar la muerte de casi **50 bebés al año.**

#DeLadoTuBebeEstaMasSeguro



No pasa nada si cambias de postura cuando estés dormida.

Lo importante es que recuerdes ponerte **de lado** al acostarte.

#DormirDeLado



Modificando la postura al acostarse durante el último trimestre del embarazo, se podrá evitar la muerte de **100,000 bebés al año en todo el mundo.**

#DeLadoTuBebeEstaMasSeguro



