

在苏格兰，  
每周有4个  
胎儿发生  
死产。



有时候我们不知道原因，但我们确实知道有办法可以**降低你的风险**。

# 什么是死产？

当胎儿在孕期 24 周后、出生前或出生时死亡，就称为死产。不幸的是，苏格兰每周有 4 个胎儿发生死产。对任何一个家庭来说，死产都是一种打击。

有时候我们不知道原因，但我们确实知道有办法可以降低发生死产的风险。



## 侧卧睡觉。

从孕期 24 周开始，侧睡更安全，因为当你平躺着睡时，你的子宫和宝宝的重量加在一起会对你身体的其他器官造成压力。

这种压力会影响胎盘的供血，从而影响对胎儿的氧气供应。但如果你醒来时是平躺着的，不要担心，只要回到侧卧的睡姿就可以了。





## 不吸烟。

怀孕期间吸烟会减少对胎儿的氧气供应，增加死产的风险。不吸烟，你就给了你和你的宝宝一个最好的开端。戒烟可能会很难，但 **parentclub.scot** 可为你提供支持。



## 监测你宝宝的胎动。

如果你宝宝的胎动改变了，这可能是他以自己的方式告诉你出了问题。你应该始终相信自己的直觉，不要等待，尽快告诉其他人。你不会浪费别人的时间。因此，如果你宝宝的胎动减慢或停止，请根据提供给你的紧急联系信息，**立即**联系你的助产士或妇产科。



更多信息请访问

**parentclub.scot**

访问我们的网站，以获取更多关于死产的信息，包括一切事项的常见问题解答和提示（涉及从侧卧睡觉，到你何时会第一次感觉到胎动）。你也可以咨询你的助产士，她会很乐意回答你的任何问题。此外，《准备好，迎宝宝！》一书也提供了更多信息。



## 发生死产后所能获得的支持。

对任何一个家庭来说，死产都是一种最具打击性的经历，但各种支持团体和医疗专业人员会随时提供帮助。如需了解更多这方面的信息，请访问  
**parentclub.scot/stillbirth**