

Derfor bør du ligge på siden når du er gravid



Mange gravide får råd om å unngå å sove på ryggen og heller ligge på siden under svangerskapet, men ikke alle vet hvorfor de får disse rådene. Hvor viktig er egentlig sovestillingen under graviditeten?

De offisielle norske rådene inneholder ingen anbefalinger om liggstilling under svangerskapet. Mange blir likevel rådet til å ligge på siden når de er gravide. Dette rådet er nok mest knyttet til ubehaget mor ofte opplever ved å ligge på ryggen sent i svangerskapet. En helt ny studie ([1](#)) fra det anerkjente tidsskriftet The Lancet har nå publisert en studie som viser at sovestillingen kan ha større innvirkning enn kun mor sin komfort.



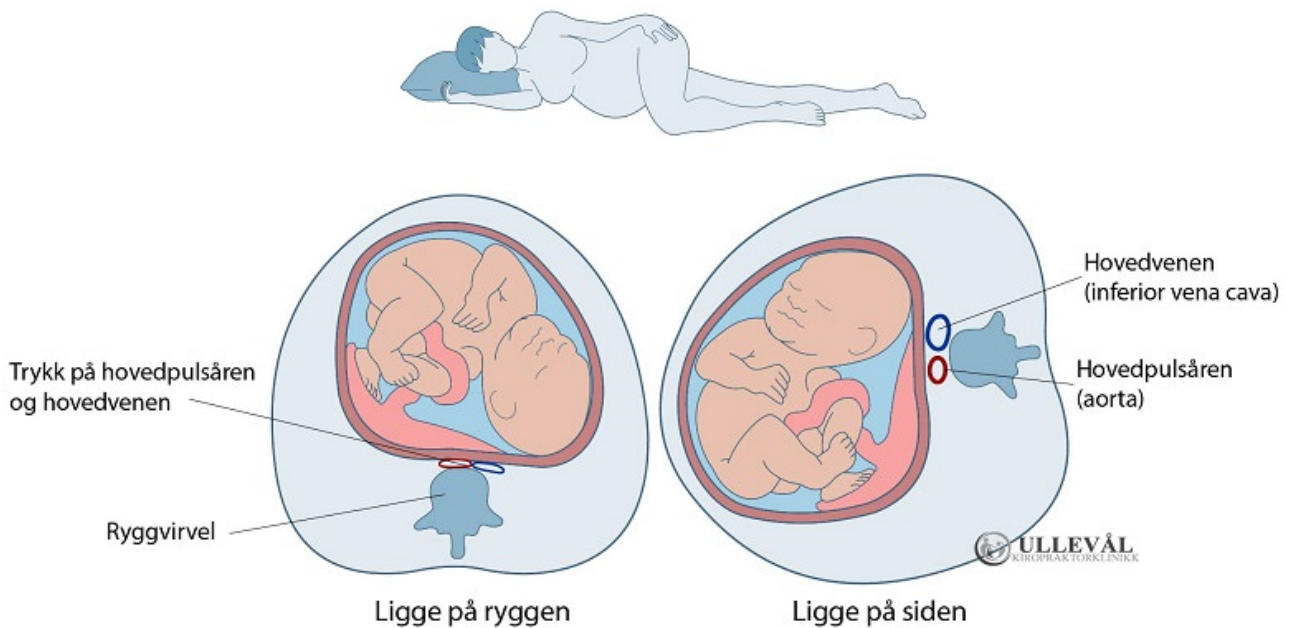
Hva er risikoen?

Den store meta-analysen (1) fant en sammenheng mellom at mor jevnlig sovnet på ryggen etter uke 28 i svangerskapet og dødfødsel. En dødfødsel er definert som fødsel av et barn som ikke viser livstegn (hjerteraktivitet, puste- eller muskelaktivitet) fra og med svangerskapsuke 22 eller over 500 gram. (2) Dødfødsel er heldigvis relativt sjeldent og rammer omtrentlig 4 av 1000 fødsler i Norge (3), men det er en stor tragedie for familiene det rammer. Derfor gjøres det slike kontrollstudier som denne (4), for å forsøke å identifisere faktorer som kan ha en sammenheng.

De mest anerkjente risikofaktorene for dødfødsel er (3):

- veksthemming hos fosteret
- morkakeløsning
- mors alder er over 35
- overvekt og fedme
- mor røyker

- mor har diabetes
- mor har høyt blodtrykk



Hvorfor bør du unngå å ligge på ryggen sent i svangerskapet?

En studie fra 2018 ([3](#)) indikerer at antall dødfødsler i England kunne blitt redusert med 3,7% hvis ingen gravide la seg til å sove på ryggen. I følge den nye meta-analysen fra 2019 ([1](#)) kan tallene å dødfødsel reduseres med hele 5,8%. Forskerne kan ikke konkludere med full sikkerhet hvorfor sovestilling har en såpass stor innvirkning på dødfødsler. Den mest aksepterte teorien er at sent i svangerskapet kan den kombinerte vekten av babyen og livmoren gi press på blodårer og dermed redusere tilførselen av blod og oksygen til fosteret.

Svært mange gravide opplever at de blir tungpustet og uvel av å ligge på ryggen sent i svangerskapet, nettopp på grunn av trykket på blodårene. Så de fleste gravide vil unngå å ligge på ryggen mer enn de må sent i svangerskapet. Teoretisk sett blir trykket på den store hovedvenen som går gjennom magen

aller lavest ved at mor ligger på venstre side. Men forskningen har ikke sett noen tydelig forskjell på risiko om mor sovner på venstre eller høyre side.



Hvordan gjøre det mest mulig komfortabelt å sove på siden?

Vi anbefaler våre gravide pasienter å sove liggende på siden sent i svangerskapet. Bygg opp med pute(r) eller bruk en gravidpute, som f.eks. [bbhugme](#), mellom knær, legger og ankler slik at du er støttet hele veien. Dette hjelper deg med å avlaste bekkenet og reduserer ofte bekkensmertene mange opplever. Når magen er blitt ganske stor kan det i tillegg være behagelig å støtte opp litt under magen ned mot madrassen, slik at korsryggen avlastes bedre.

Her er flere tips til hvordan du kan [få en god natts søvn som gravid](#).

Nasjonale retningslinjer

De nasjonale retningslinjene i Norge har foreløpig ikke inkludert råd om sovestilling under svangerskapet.

"De nasjonale retningslinjene vi har i dag inneholder ingen anbefalinger knyttet til sovestilling under graviditet. Vi vil nå gå grundig igjennom og vurdere funnene. Vi vil også se nøye på de nylig oppdaterte rådene fra NHS i Storbritannia."

Ellen Margrethe Carlsen ved Helsedirektoratet ([5](#))

De britiske retningslinjene har nå nettopp blitt endret i lys av den store studien i The Lancet ([1](#)) I følge de britiske retningslinjene ([6](#)) er det ingen grunn til bekymring hvis du skulle våkne opp på ryggen i løpet av natten. Det er helt naturlig å skifte stilling hyppig og det ingen grunn til å forsøke å unngå dette. Men det er lurt å prøve å sovne liggende på siden, siden forskning har vist at stillingen vi sovner i er den stillingen vi tilbringer mest tid i når vi sover. Det er altså ingen grunn til bekymring hvis du våkner liggende på ryggen, da er det bare å rulle over på siden og sove videre. Hvis du ikke må opp å tisse først da ☐