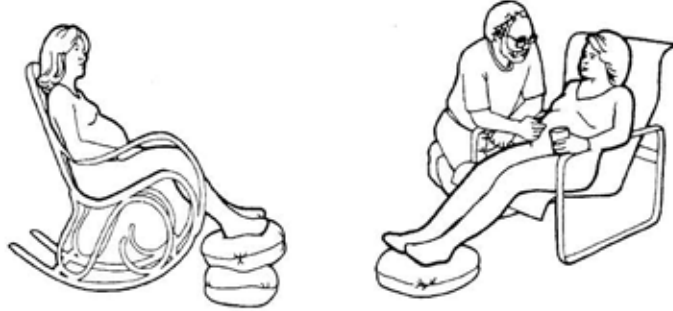


اجراءات الراحة خلال المخاض

هناك طرق عديدة لمساعدتك خلال فترة المخاض. اطلبي مساعدة من معك خلال فترة تقلصات المخاض المؤلمة. ستعرفين احسن الأوضاع المريحة خلال فترة المخاض. وهذه بعض الأقتراحات:

غيري وضعك خلال المخاض:

- التآرجج
- الوقوف
- المشي
- جلوس القرفصاء
- الركوع
- الجلوس على مقعد المرحاض ، الكرسي، او الأريكة
- الجلوس بوضع اليدين والركبتين على الأرض.
- الأنبطاح على جنبك
- الأتكاء على شخص يساندك
- الأتكاء على فراش او كرسي



هذه الأجراءات يمكن ان تساعد على تقصير فترة مخاضك وتقليل آلام تقلصات المخاض ويمكن ان تجعل تقلصات المخاض اكثر فعالية.



الضغط او التدليك

يمكن للشخص المساعد معك ان يضغط على اسفل الظهر. الأيدي المثبتة تكون فعالة. تستطيعين ان تجري المشبك او كرة التنس. بعض النساء يفضلن القليل من الضغط. يمكن ان يكون التدليك مهدءا ومسكنا للرأس، للظهر، للكفتين، للساقين وللقدمين. استعملي غسول الجسم او الزيت. بالنسبة للعديد من النساء يخفف الضغط على اسفل الظهر خلال تقلصات المخاض من الألم. يمكن عمل ذلك خلال الوقوف ، الجلوس، المشي او الأنبطاح.



الحار والبارد

- حمام دافئ
- علبه ثلج
- قطع قماش باردة على وجهك، رقبتهك، معدتهك او ظهرتك.



بعض النساء يفضلن الأتشياء السابق ذكرها حارة والبعض الآخر يفضلونها باردة. تعرفي على مايناسبك.

Pictures excerpted from The Birth Partner, by Penny Simkin, Copyright 1989, with permission from Harvard Common Press, 535 Albany Street, Boston MA 02118 Toll free: 1-888-657-3577

