

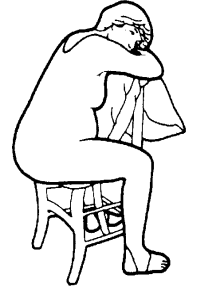
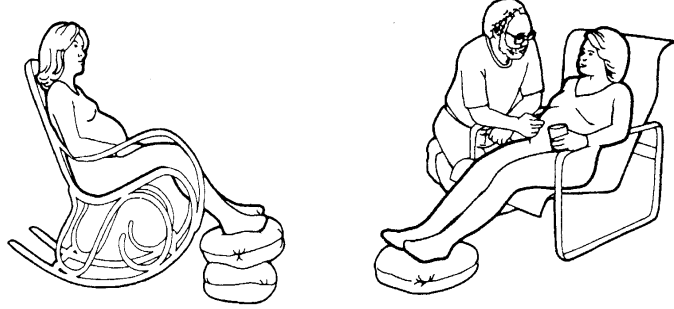
प्रसूति में आराम पहुंचाने वाले उपाय

प्रसूति में आपकी सहायता करने के कई तरीके हैं। प्रसववेदना में अपने आसपास के स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं से सहायता मांगें। आपको पता है आप प्रसूति में कैसे बेहतर महसूस करती हैं। यहां कुछ सुझाव हैं:

प्रसूति के दौरान अपने आसन बदलें

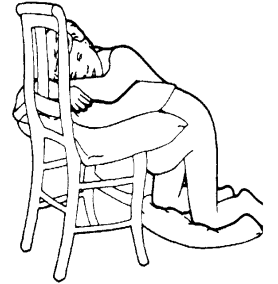
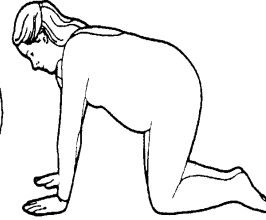
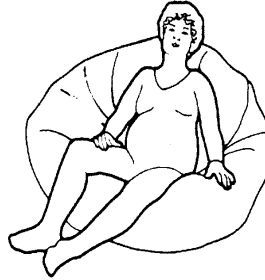
- झूलना
- खड़े होना
- चलना
- पैरों के बल बैठना
- झुकना
- टोपलेट, कुर्सी, सोफे पर बैठना
- अपने हाथों और घुटनों के बल होना
- अपनी कर्वट लेटना
- स्वास्थ्य कार्यकर्ता का सहारा लेना
- पलंग या कुर्सी का सहारा लेना

यह उपाय आपकी प्रसूति के समय को कम करने में सहायता कर सकते हैं, प्रसववेदना में सहायता कर सकते हैं, और प्रसववेदना को अधिक कारगर बना सकते हैं।



दबाव या मालिश

आपका स्वास्थ्य कार्यकर्ता आपकी पीठ के निचले हिस्से पर दबाव दे सकता है। सख्त हाथ असरदार होते हैं। आप बेलन या टेनिस बाल भी आजमा सकते हैं। कुछ औरतें बहुत कम दबाव पसन्द करती हैं। मालिश सिर, पीठ, कंधों, टांगों और पैरों के लिए शान्तीदायक और आरामदायक हो सकती है। बाड़ी लोशन या तेल का इस्तेमाल करें। प्रसूति के दौरान अधिकतर औरतों को पीठ के निचले हिस्से पर दबाव कभी आराम पहुंचाएगा। यह खड़े, बैठे, चलते या लेटे हुए किया जा सकता है।



गर्म पक्क ठन्डा

- गर्म पानी से नहाना
- बर्फ का पैक
- अपने चेहरे, गर्दन, पेट और पीठ पर ठन्डे तौलिए रखना

कुछ औरतें प्रसूति में ठन्डा पसन्द करती हैं, दूसरी औरतें गर्म पसन्द करती हैं। आपके लिए क्या ठीक है मासूम कीजिए।



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.

