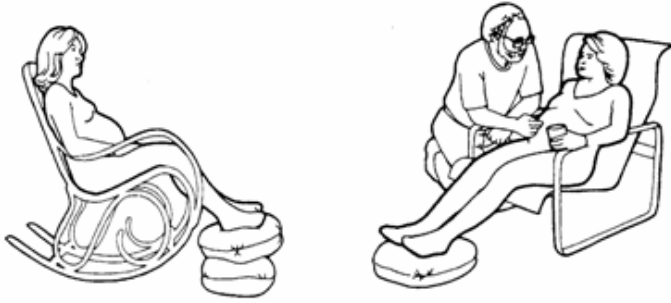


زچگی کے درد کو کم کرنے اور دوران زچگی آرام اور سکون پہنچانے کیلئے کچھ تجاویز

دوران زچگی مختلف حالتوں میں آرام کرنا



• آرام دہ کرسی کا استعمال

• کھڑے رہنا

• چہل قدمی کرنا

• پالتی مار کر بیٹھنا

• گھٹنوں پر چلنا

• ٹوائلٹ میں بیٹھنا، کرسی پر بیٹھنا، کاؤچ پر بیٹھنا

• گھٹنوں اور ہاتھوں پر چلنا۔ بیٹھنا

• پہلوؤں پر لیٹنا

• مددگار پر وزن ڈالتے ہوئے آرام کرنا

• کرسی یا بستر پر پہلوؤں کے بل آرام کرنا



مساج

• پیٹھ پر مددگار کا مساج۔ رولنگ پن یا ٹینس بال کا مساج۔

• کم یا زیادہ دباؤ کے ساتھ، تیل یا لوشن کے استعمال سے

• یہ مساج سر، گردن، پیٹھ، موٹڈھوں اور پیروں پر کیا جا

• سکتا ہے۔ درد کی شدت کو کم کرنے کیلئے مساج کھڑے،

• لیٹے یا اور مختلف حالتوں میں بہت آرام بخش ہو سکتا ہے۔

• گرم یا سرد حمام۔ پیک کا استعمال

• گرم حمام

• برف کے پیک

• ٹھنڈے کپڑے سے چہرے، گردن، پیٹھ اور پیٹ

• پرکھو کرنا

• دوران زچگی بعض عورتیں گرم اور بعض عورتیں ٹھنڈی

• چیزوں کا استعمال پسند کرتی ہیں۔

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.

