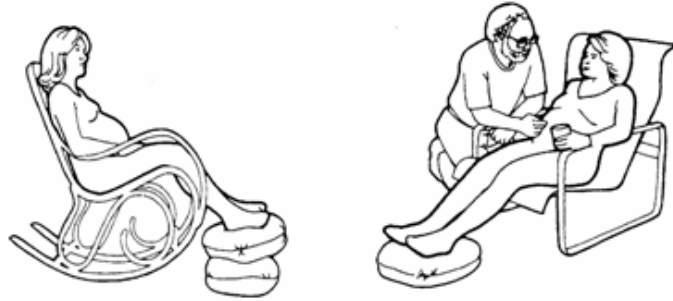


# Các biện pháp giúp dễ chịu lúc chuyển bụng

Có nhiều cách giúp cho bạn trải qua cơn chuyển bụng. Hãy nhờ người theo trợ giúp bạn trong lúc quận đau. Bạn biết rõ cái gì làm cho bạn cảm thấy dễ chịu nhất lúc chuyển bụng. Đây là một số đề nghị:

## Thay đổi tư thế của bạn lúc chuyển bụng

- \* ngồi đu đưa
- \* đứng
- \* đi tới đi lui
- \* ngồi xổm
- \* quỳ gối
- \* ngồi trên bồn cầu, trên ghế dựa, ghế dài
- \* chống hai bàn tay và hai đầu gối xuống đất
- \* nằm nghiêng một bên
- \* tựa vào một người đỡ
- \* tựa người vào giường hoặc ghế



Các biện pháp này có thể giúp rút ngắn thời gian chuyển bụng của bạn, làm giảm đau khi bụng quận thắt, và có thể làm cho các cơn chuyển bụng có tác dụng hơn.

## Ấn hoặc Xoa Bóp

Người hỗ trợ cho bạn có thể ấn lên một vùng nhỏ trên lưng bạn. Ấn bằng bàn tay nắm chặt lại thì có hiệu quả hơn. Bạn cũng có thể thử dùng một cây kim lăn (rolling pin) hoặc một quả banh quần vợt.

Một số phụ nữ chỉ thích được ấn nhẹ nhàng.

Xoa bóp có thể làm dễ chịu và làm thư giãn cho đầu, lưng, vai, chân và bàn chân. Hãy dùng chất sữa thoa hoặc dầu thoa cơ thể.

Đối với nhiều phụ nữ, ấn vào phần lưng tuốt phía dưới trong những cơn chuyển bụng sẽ làm giảm đau rất nhiều. Điều này có thể làm khi đang đứng, ngồi, đi hoặc nằm.

## Nóng và Lạnh

- \* tắm nước ấm
  - \* dẫn bằng túi nước đá
  - \* đắp khăn lạnh lên mặt, cổ, bụng hoặc lưng.
- Một số phụ nữ thích lạnh trong lúc chuyển bụng sanh, một số khác thì thích nóng. Hãy chọn thứ nào đúng ý bạn.



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.

