

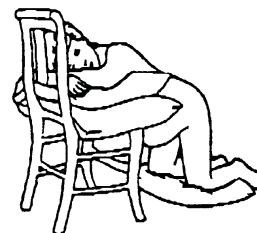
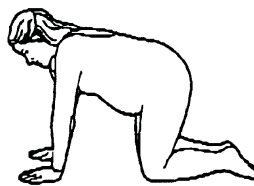
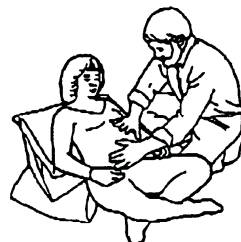
# 減輕分娩痛楚的方法

這裡有很多方法，可以幫助你減輕分娩時的痛楚。當陣痛出現時，你可以請求身邊的人給予支持及幫助。在分娩時，只有你自己才知道怎樣能使自己最舒服，所以你應該作主導，以下是一些提議：

## 分娩時更換姿勢

- 搖動
- 站立
- 步行
- 盤坐
- 跪下
- 坐在坐廁、椅子或沙發上
- 以手及膝蓋支撐身體
- 側臥
- 倚傍著支持者
- 靠著床子或椅子

這些方法有助縮短分娩時間，減輕陣痛，使子宮更有效的收縮。



## 按壓或按摩

幫助你的人可按壓你的腰背，手要有力，才有功效。你亦可試用擗麵棍或網球按摩。

有些婦女喜歡非常輕力的按壓。按摩可以舒緩及鬆弛頭、背、肩、腿及腳部。當按摩時，可塗上潤膚膏或潤膚油。對大多數婦女來說，當陣痛出現時，按壓腰背，可大大減少痛楚。無論站立、坐著、行走或躺臥時，都可以按壓腰背。



## 暖敷或冰敷

- 以溫水沐浴
- 以冰袋敷著
- 把濕凍的毛巾放於面、頸、肚上或背後

在分娩時，有些婦女喜歡冰敷，有些喜歡熱敷，找出那一樣適合你。

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

