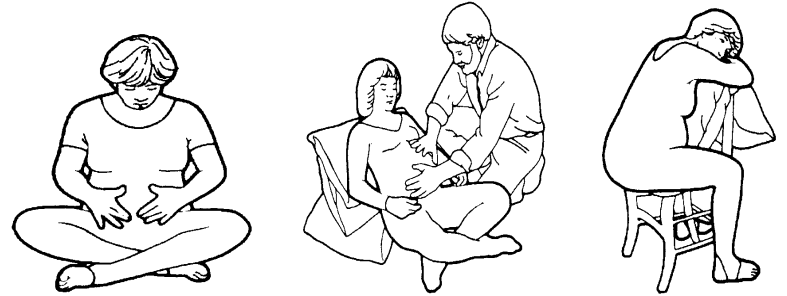
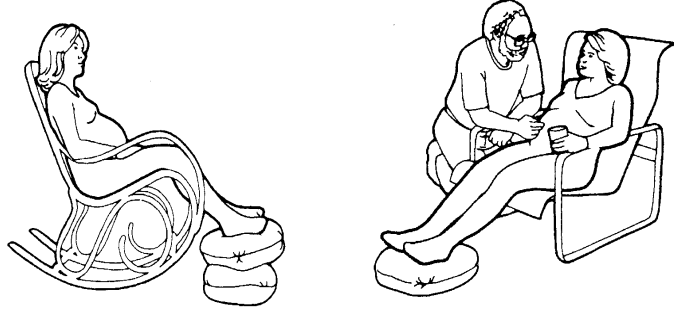


ਪਰਸੂਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਸੂਤ ਵਿੱਚ ਮੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਜਨਮ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਆਸਪਾਸ ਦੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਮੱਦ ਮੰਗੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਸੂਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

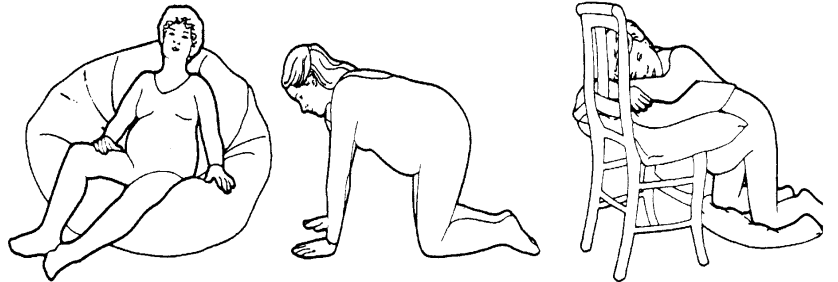
ਪਰਸੂਤ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਆਸਨ ਬਦਲੋ

- ਝੁਲਨਾ
 - ਖੜ੍ਹਨਾ
 - ਚੱਲਣਾ
 - ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਬੈਠਣਾ
 - ਝੁੱਕਣਾ
 - ਟੋਇਲੈਟ, ਕੁਰਸੀ, ਸੋਫੇ ਤੇ ਬੈਠਣਾ
 - ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਹੋਣਾ
 - ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਲੇਟਣਾ
 - ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ
 - ਪਲੰਗ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ
- ਇਹ ਉਪਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਸੂਤ ਦੀ ਮੁੱਦਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਗਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਦਬਾਉ ਜਾਂ ਮਾਲਿਸ਼

ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਭਾਲ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਦਬਾਉ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਰਤੋਂ ਹੱਥ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਵੇਲਣਾ ਜਾਂ ਟੈਨਿਸ ਬਾਲ ਵੀ ਅਜਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ ਦਬਾਉ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰ, ਪਿੱਠ, ਮੋਢਿਆਂ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤੀਦਾਇਕ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਡੀ ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਤੇਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਰਸੂਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਿੱਠ ਦੇ ਨਿੱਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਦਬਾਉ ਕਾਫੀ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ। ਇਹ ਖੜ੍ਹਿਆਂ, ਬੈਠਿਆਂ, ਚੱਲਦਿਆਂ ਜਾਂ ਲੇਟਿਆਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡਾ

- ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ
- ਬਰਫ ਦਾ ਪੈਕ
- ਆਪਣੇ ਚੇਹਰੇ, ਗਰਦਨ, ਪੇਟ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਤੇ ਠੰਡੇ ਤੌਲੀਏ ਰੱਖਣਾ

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਪਰਸੂਤ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੂਸਰੀਆਂ ਗਰਮ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ ਇਹ ਮਲੂਮ ਕਰੋ।

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.

