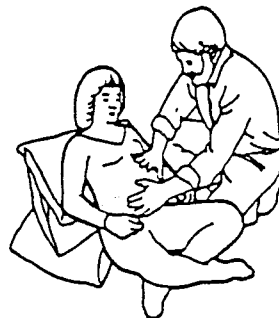
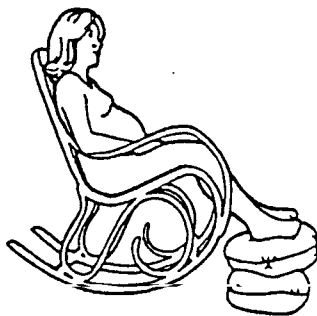


分娩中的安撫辦法

在分娩時有很多方法可幫你的。當陣痛時可向你同來的支持者請求支援，只有你自己才可感受到在分娩時怎樣是最好的，所以應由你指揮，以下是一些提意：

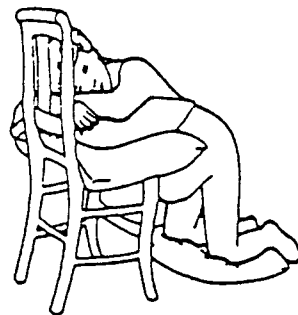
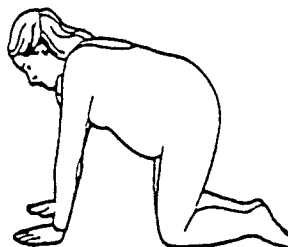
在陣痛時更換你的姿勢

- 搖動
 - 站立
 - 步行
 - 盤坐
 - 跪下
 - 坐在座廁，椅子或沙發
 - 爬跪
 - 側臥
 - 倚傍著支持者
 - 倚靠著牀子或椅子
- 這些方法可助縮短，壓痛及催促分娩。



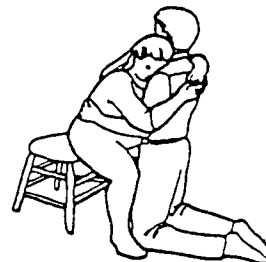
按壓或按摩

你的支援者可按壓你的腰背，手力堅硬更為有效。或用麪棍、網球。但有些女士較喜歡輕按。按摩可舒緩及鬆弛頭、背、肩、足、腳，更可用潤膚膏或油。當陣痛時，如用力按壓小背，有很多女士也感到有很大鎮痛的作用。無論在站立、坐、行或躺臥中也可按壓小背的。



暖或凍敷

- 溫浴
 - 冰袋
 - 放濕凍的面巾於肚或背後
- 有些女士喜愛凍敷，有些喜愛熱敷，試看那樣適合你。



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.

