

COMFORT MEASURES DURING LABOUR

زچگی کے درد کو کم کرنے اور دوران زچگی آرام

دوران زچگی مختلف حالتوں

اور سکون پہنچانے کیلئے کچھ تجاویز

میں آرام کرنا

• آرام دہ کرسی کا استعمال

• کھڑے رہنا

• چیل قدمی کرنا

• چوکو ٹکو بیٹھنا

• گھٹنوں پر چلنا

• ٹو اڈلٹ میں بیٹھنا، کرسی

• سپر بیٹھنا، کاؤچ پر بیٹھنا

• گھٹنوں اور ہاتھوں پر

• چلنا۔ بیٹھنا

• پیلوؤں پر لیٹنا

• مددگار پر وزن ڈالنے ہوئے

• آرام کرنا

• کرسی یا بستر پر پیلوؤں کے

• بل آرام کرنا

• مساج - پیٹھ پر مددگار کا

• مساج - رولنگ بن یا

• ٹینس بال کا مساج - کیم یا

• زیادہ دباؤ کے ساتھ تیل یا

• لوشن کے استعمال سے یہ مساج

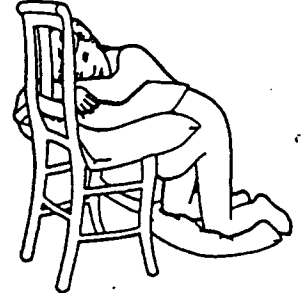
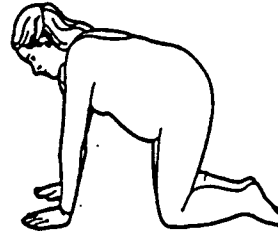
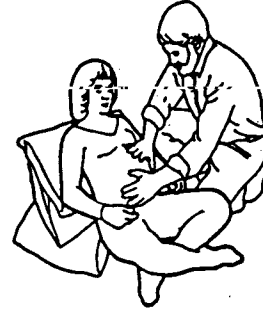
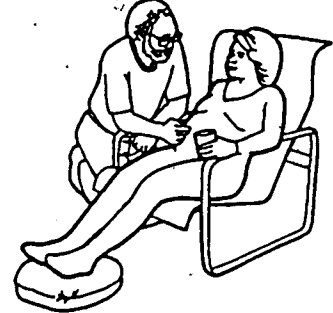
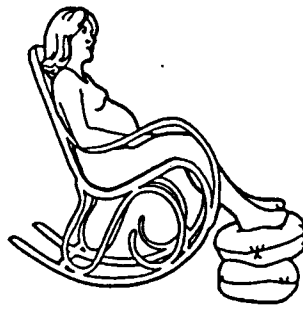
• سر - گردن، پیٹھ، ہونڈھوں

• اور پیروں پر کیا جاسکتا ہے۔

• دردی شدت کو کم کرنے کیلئے

• مساج کھڑے، لیٹے یا اور مختلف

• گرم اور بعض عورتیں ٹھنڈی چیزوں کا استعمال حالتوں میں بہت آرام بخش ہو سکتا



گرم یا سرد حمام، پیک کا استعمال

گرم حمام، برف کے پیک، ٹھنڈے کپڑے سے چہرے، گردن

پیٹھ اور پیٹھ پر ٹکڑے کرنا۔ دوران زچگی بعض عورتیں

گرم اور بعض عورتیں ٹھنڈی چیزوں کا استعمال حالتوں میں بہت آرام بخش ہو سکتا

