

# Những Cách Làm Dẽ Chịu Trong Khi Đau Đẻ

Có những cách giúp bạn qua cơn đau đẻ được dễ dàng hơn.  
Không ngần ngại yêu cầu giúp đỡ trong cơn đau thất. Chỉ có bạn mới biết rõ cảm giác khi đau đẻ, cho nên tự mình phải chủ động.

Dưới đây là những gợi ý:

## Thay đổi tư thế

- ngồi đu đưa
- đứng
- đi
- ngồi xõm
- quỳ
- ngồi trên ghế, sofa
- quỳ trên tứ chi
- nằm nghiêng
- tựa vào người khác
- tựa vào giường, hoặc ghế

Những cách trên có thể giúp làm ngắn thời gian chuyển bụng, làm giảm cơn đau thất và làm cho cơn thất được hiệu quả hơn.

## Ấn hoặc xoa bóp

Nhờ người giúp ấn phần dưới lưng. Tay khỏe sẽ có hiệu quả hơn. Bạn cũng có thể dùng đồ lăn bánh hoặc bóng tennis để ấn.

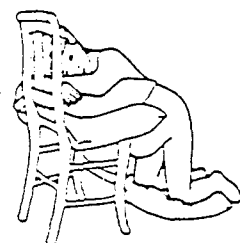
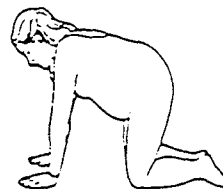
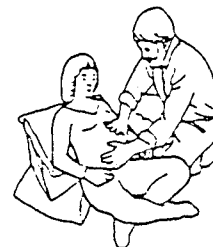
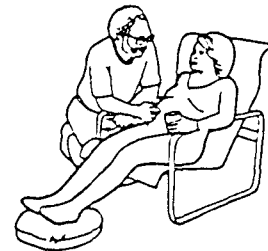
Những một số phụ nữ sẽ thích ấn nhẹ thôi. Xoa bóp có thể làm dễ chịu và thoải mái nhất là ở đầu, lưng, vai, đùi, và bàn chân. Dùng kem hoặc dầu xoa da.

Đối với số đông phụ nữ ấn vào phần dưới lưng sẽ giảm đau nhiều khi đau đẻ. Có thể áp dụng ấn trong khi đứng, ngồi, đi, hoặc nằm.

## Dùng nóng và lạnh

- tắm nước ấm
- chườm túi đá
- khăn mặt lạnh phủ ở mặt, cổ, bụng hoặc lưng

Một số phụ nữ thích lạnh, một số khác thích nóng trong lúc chuyển bụng. Tự mình lựa chọn.



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.

