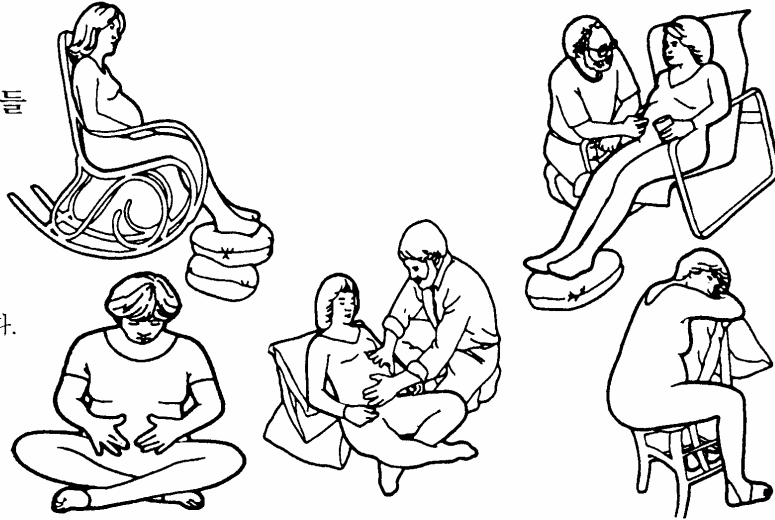


분만시 진통을 덜기위한 조처

진통을 덜기위한 여러가지 방법이 있습니다. 진통시에 당신을 돕고 있는 분들에게 도움을 요청하십시오. 당신이 진통중에 어떻게 하는것이 더 편안한지 알게 될것입니다. 몇 가지만을 제안 한다면 :

진통중에 자세의 변화들

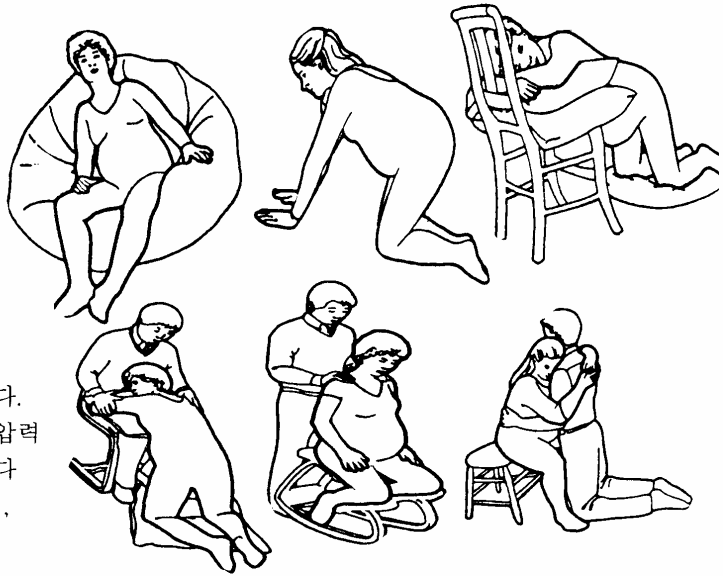
- 몸을 흔든다
- 선다
- 걸는다
- 웅크리고 앉는다
- 무릎꿇고 앉는다.
- 변기, 의자, 소파에 앉는다.
- 손을 무릎에 얹는다.
- 한쪽으로 눕는다.
- 다른 사람에게 기댄다.
- 침대나 의자에 기댄다.



이러한 조처들은 당신의 진통을 단축 시키거나, 자궁 수축으로 인한 고통을 덜어 주거나 효율적으로 자궁이 수축 하도록 도움 것입니다.

손으로 눌러 준다든가 마사지

- 당신을 돕는 사람이 당신의 등에 압박을 가할 것입니다.
- 강한 손이 효과적입니다.
- 또한 테니스 공이나 누르는 방망이를 사용할수도 있습니다.
- 어떤 여성들은 아주 미약한 압박을 편하게 여깁니다.
- 마사지도 머리나 등, 어깨, 다리, 발등을 부드럽게 해주고 편하게 할수 있습니다.
- 많은 분들이 자궁 수축시 아래 등의 압력을 주는 것이 고통을 많이 경감해 준다고 합니다. 이러한 것들은 서서, 앉아서, 걸으면서 또는 누워서도 가능합니다.



온도를 이용하여.

- 따뜻한 목욕
- 얼음 주머니
- 찬 수건을 머리, 목, 배, 또는 등위에 얹기

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

어떤 산모들은 진통중에 찬것을 선호하나 또 다른 부류의 사람들은 뜨거운 것을 좋아 합니다. 어떤 방법이 당신에게 도움이 되는지 찾아 내십시오.

