

மகப்பேற்று வேதனையைத் தணிக்கும் முறைகள்

உங்கள் மகப்பேற்று வேதனையைத் தணிப்பதற்குப் பல வழிகள் உள்ளன. கருப்பை குறுகும்பொழுது வேதனை ஏற்படும். வேதனை ஏற்படும்பொழுது உங்களுக்குத் துணைநிற்பவர்களின் உதவியை நாடவும். வேதனை ஏற்படும்பொழுது சிறந்த முறையில் நிலைகொள்வது எவ்வாறு என்பது உங்களுக்கே தெரியும். ஆகவே நீங்களே ஆணை இடவேண்டும். சில யோசனைகள் பின்வருமாறு:

வேதனை ஏற்படும்பொழுது மாறி நிலைகொள்ளல்

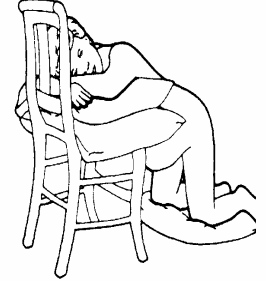
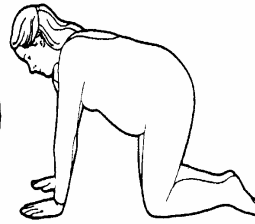
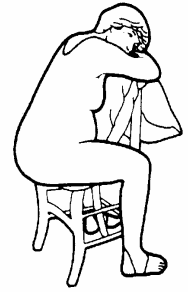
- சாய்ந்தாடல்
- நிற்கல்
- நடத்தல்
- குந்துதல்
- முழந்தாளிடல்
- கழிவிருக்கை, கதிரை, சோபாவில் அமர்தல்
- தவழ நிலைகொள்ளல்
- ஒருக்களித்துக் கிடத்தல்
- துணைநிற்பவரீது சாய்தல்
- கட்டில் அல்லது கதிரைமீது சாய்தல்



இவை உங்கள் வேதனையைக் குறைக்கவும், கருப்பை குறுகும் பொழுது ஏற்படும் வேதனையைத் தணிக்கவும், கருப்பை செவ்வனே குறுகவும் உதவக்கூடும்.

அழுத்துதல் அல்லது உருவுதல்

உங்களுக்குத் துணைநிற்பவர் உங்கள் முதுகின் மிருதுவான பகுதியில் அழுத்தலாம். உறுதி வாய்ந்த கைகள் சிறந்த முறையில் அழுத்தும். அதற்கு மா மசிக்கும் கட்டையை அல்லது வரிப்பந்தையும் பாவிக்கலாம். சில பெண்கள் ஓர் இம்மி அழுத்துவதையே விரும்புவர். தலை, முதுகு, தோள், கால், பாதங்களில் உருவினால் இதழும் சுகழும் கிடைக்கும். தைலம் அல்லது எண்ணெய் பாவிக்கவும். கருப்பை குறுகி வேதனை ஏற்படும் பொழுது நாரியில் உருவுவது பெண்கள் பலருக்கு இதமளிக்கிறது. நிற்கவோ இருக்கவோ நடக்கவோ கிடக்கவோ வைத்து உருவலாம்.



சூடும் குளிரும்

- வெதுவெதுப்பான நீரில் குளித்தல்
 - உறைநீர்ப் பொதி ஒத்தடம் கொடுத்தல்
 - ஈரத் துணியினால் முகத்தையோ கழுத்தையோ வயிற்றையோ முதுகையோ ஒற்றுதல்
- வேதனைப்படும் பெண்கள் சிலருக்கு ஈரமும் பிறருக்குச் சூடும் பிடிக்கும்.



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

