

# ਜਨਮ ਪੀੜਾਂ (ਲੇਬਰ) ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੇਬਰ ਵਿੱਚ ਹੋ?

ਪ੍ਰੀ-ਲੇਬਰ (pre-labour) – ਲੇਬਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ - ਅਸਲ ਲੇਬਰ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਅਸਾਨ ਹੈ। ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਗੜਾਅ ਅਸੁਖਾਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਪਸ਼ਟ ਫਰਕ ਹਨ:

ਪ੍ਰੀ-ਲੇਬਰ (Pre-Labour)	ਟਰੂ ਲੇਬਰ (True Labour)
<p><b>ਸੰਗੜਾਅ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਨਿਯਮਿਤ ਅੰਤਰਾਲਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹਨ</li> <li>ਲੰਬਾਈ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਹਨ</li> <li>ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ</li> <li>ਪੇਟ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ</li> <li>ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਿਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ</li> </ul>	<p><b>ਸੰਗੜਾਅ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਨਿਯਮਿਤ ਅੰਤਰਾਲਾਂ ਤੇ ਹਨ</li> <li>ਲੰਬੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ</li> <li>ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ</li> <li>ਪੇਟ, ਪਿੱਠ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਪੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ</li> <li>ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹਿਲਜੁਲ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ</li> </ul>
ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ	ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਪਤਲੀ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ("ਈਫੇਸਿਜ਼"- effaces) ਅਤੇ ਖੁੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ("ਡਾਇਲੇਟਸ" - dilates)
ਕੋਈ ਗੁਲਾਬੀ ਦ੍ਰਵ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ ("ਸ਼ੋ" - show)	ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਫੱਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਮਨਿਓਟਿਕ ਸੈਕ ਤੋਂ "ਸ਼ੋ" ਜਾਂ ਰਿਸਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

**ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ**  
ਮਿਸ਼ੇਲ ਦੀ ਲੇਬਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਉਲਝਣ ਭਰੀ ਸੀ। ਉਹ ਸਾਰੀ ਐਤਵਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੰਗੜਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜਾਗਦੀ ਰਹੀ ਪਰ ਫਿਰ ਸਵੇਰੇ ਸੋ ਗਈ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਰੁਕ ਗਿਆ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਉਹ ਆ ਅਤੇ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ (ਐੱਨ - ਐੱਫ ਸੀ)। ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੋਮਵਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੰਗੜਾਵਾਂ ਅਤੇ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਸੋ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਗਦੀ ਰਹੀ। ਫਿਰ ਉਹ ਰੁਕ ਗਈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਬ੍ਰੈਕਫਾਸਟ ਅਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕੀਤਾ। ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ, ਅਸੀਂ ਥਕੇ ਹੋਏ ਹਸਪਤਾਲ ਗਏ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੇਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਾਡਾ ਬੇਟਾ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ।

**ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ**  
ਸਾਵਰ ਲਓ। ਜੇ ਉਹ ਪ੍ਰੀ-ਲੇਬਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਗੜਾਅ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਜਾਂ ਸੋਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣਾ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰੀ-ਲੇਬਰ ਹੈ।

## ਲੇਬਰ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ

ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਹੁਣ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਲੇਬਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ:

**ਫੋਕਲ ਪੋਇੰਟ ਕਨਸਨਟ੍ਰੇਸ਼ਨ (Focal point concentration)** – ਦਰਦ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰੋ।

**ਵਿਜ਼ਿਊਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (Visualization)** – ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਦੇਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਸਚਿੰਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

**ਵੈਟਰ ਥੈਰੇਪੀ (Water therapy)** – ਬਾਥ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਸਰਗਰਮ ਲੇਬਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਗੜਾਅ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

**ਮਾਲਸ** – ਪੇਟ ਤੇ ਹਲਕੇ, ਇਕਸਾਰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਰਤੇ, ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਦਬਾਓ, ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਰੀਲੀਜ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਕੋਲੋਂ ਮਾਲਸ ਕਰਵਾਓ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰੋ।

**ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ** – ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਕਸੋ ਅਤੇ ਛੱਡੋ। ਹਰੇਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ 3 ਤੋਂ 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੋਲਡ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਦੇ ਹੋ, ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡੋ।

**ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ) ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ**  
ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਲਸ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਭਾਗ ਪੜ੍ਹੋ। ਸਾਰੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਇਕੱਠੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

## ਲੇਬਰ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ, ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਫੋਕਸ ਕਰਨ, ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਐਕਸੀਜਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

**ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ** – ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਮ ਗਤੀ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਅੱਧੀ ਗਤੀ ਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਛੱਡੋ। ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

**ਹਲਕਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ** – ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਆਮ ਗਤੀ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਦੁੱਗਣੀ ਗਤੀ ਤੇ ਹਲਕੇ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਸੁੰਗੜਾਅ ਘਟਣ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਪਸ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ। ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਾਹ ਨਾਲ ਖਤਮ ਕਰੋ।

**ਬੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਾਹ ਰੋਕਣਾ (Short breath holding)** (ਲੇਬਰ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਪੜਾਅ) – ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਧੱਕ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਰੋਕੋ।

**ਪੈਂਟਿੰਗ (Panting)** (ਲੇਬਰ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਪੜਾਅ) – ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਉਤੇ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲਓ, ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਕੁੱਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਕਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਆਹਿਸਤਾ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕੇ।

### ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਦਬਾਅ (counter pressure) ਕੀ ਹੈ?

ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਖੇਤਰ ਤੇ ਅਪਲਾਈ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਲਗਾਤਾਰ ਦਬਾਅ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਦੇ ਨਾਲ ਦਬਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਲਪੇਟੇ ਹੋਏ ਤੌਲੀਏ, ਇੱਕ ਟੈਨਿਸ ਬਾਲ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦੀਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਟਿਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।



### ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਲੇਬਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਮੈਰੇਥਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚੋ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ, ਪਾਣੀ ਪਿਓ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

## ਲੇਬਰ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ

ਸਿੱਧਾ, ਹਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਦਲੋ।

### ਲੇਬਰ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ:

#### ਤੁਰਨਾ

ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਲਵਿਸ ਵਿੱਚ ਥਲੇ ਮੂਵ ਕਰਨ ਲਈ
- ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ

#### ਖੜ੍ਹਨਾ

ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ

ਆਪਣੀ ਕੁੱਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ (Rock), ਅਗੇ ਝੁਕੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਟਿਕੋ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਦਬਾਅ ਅਜ਼ਮਾਓ।

### ਲੇਬਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪੜਾਅ:

#### ਸਿੱਧਾ ਬੈਠਣਾ

ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਤਲ (bottom) ਨੂੰ ਧੱਕਣ ਲਈ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ
- ਖੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਤਬਦੀਲੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ
- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਫੀਟਲ ਮੋਨੀਟਰਿੰਗ (fetal monitoring) ਹੈ

ਟਾਇਲਟ ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਅਜ਼ਮਾਓ।

#### ਅੱਧਾ-ਬੈਠਣਾ (Semi-sitting)

ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਆਰਾਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ
- ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਝਪਕੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ

ਅਗੇ ਝੁਕੋ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੇ ਟਿਕੋ, ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਵਾਓ।

#### ਬਰਥਿੰਗ ਬਾਲ (Birthing Ball)

ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਲਵਿਸ ਵਿੱਚ ਥਲੇ ਮੂਵ ਕਰਨ ਲਈ

ਗੋਡੇ ਟੇਕਦੇ ਹੋਏ ਬਾਲ ਤੇ ਝੁਕੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਤੇ ਬੈਠੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੇਲ ਜਾਂ ਲੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਤਿਲਕਵੇਂ ਹੋ ਤਾਂ ਬਾਲ ਨਾ ਵਰਤੋ।

#### ਗੋਡੇ ਟੇਕ ਕੇ ਬੈਠਣਾ (Kneeling)

ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਹੇਮੋਰੋਇਡਜ਼ (hemorrhoids) ਤੋਂ ਦਬਾਅ ਹਟਾਉਣ ਲਈ
- ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਕਲਾਈਆਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਪਲੰਘ ਤੇ ਅਗੇ ਝੁਕੋ। ਪੇਲਵਿਕ ਟਿਲਟਸ (pelvic tilts) ਅਜ਼ਮਾਓ। ਗੋਡੇ ਟੇਕੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਝੁਕੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਦਬਾਅ ਵਰਤਦਾ ਹੈ।

#### ਪਾਸੇ ਤੇ ਲੇਟਣਾ (Side-lying)

ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਲੇਬਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਲਈ
- ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤਣ ਲਈ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲਈ ਹੈ ਜਾਂ ਐਪੀਡੂਰਲ (epidural) ਹੈ
- ਹੇਮੋਰੋਇਡਜ਼ (hemorrhoids) ਤੋਂ ਦਬਾਅ ਹਟਾਉਣ ਲਈ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

#### ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਬੈਠਣਾ (Squatting)

ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਲਵਿਸ ਵਿੱਚ ਥਲੇ ਮੂਵ ਕਰਨ ਲਈ

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੇ ਟਿਕਣਾ ਅਜ਼ਮਾਓ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਆਪਣੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਲਪੇਟੋ। ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਦਲੋ।