

Tự chăm sóc để giảm đau trong chuyển dạ

# TƯ THẾ VÀ VẬN ĐỘNG





## Tư thế và vận động

- Đứng thẳng và di chuyển trong khi sinh có thể giúp giảm đau và giúp em bé di chuyển xuống thấp trong đường âm đạo (ống sinh).
- Bạn nên di chuyển để tự cảm nhận và cố gắng tìm tư thế tốt nhất giảm đau cho bạn. Ví dụ bạn có thể đi bộ, lắc lư, xoay hông, nhảy hoặc ngồi xổm.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Univerza v Ljubljani

