紓緩陣痛小貼士
孕媽咪分娩時難免會感到痛楚，可以考慮以下紓緩陣痛的方法。
1 min to read
文章

與親朋傾談
安排摯親陪伴孕媽咪，減輕分娩前的心理壓力。
按摩止痛
按摩可調節身體荷爾蒙分泌，從而紓緩陣痛及腰背不適及減壓，亦能減輕分娩焦慮感。
呼吸運動
腹式呼吸（低程度痛楚）：
從鼻吸氣，感覺腹部擴張，用口呼氣。
胸式呼吸（中程度痛楚）：
手放在下肋骨外側，從鼻吸氣，感覺胸向外擴張，用口輕輕呼氣。
肺尖呼吸（高程度痛楚）：
手掌交叉放在鎖骨下，口微開，用口鼻吸氣和輕輕吹氣，感覺肺尖有微微升降。
雀巢心得精華
想知道更多各育兒階段會遇到的情況及應對方法，歡迎加入雀巢防敏媽媽會，免費獲取更多懷孕及育兒小錦囊!