

تکنیک های تنفس :

روش های درست تنفسی یکی از مهم ترین ابزار برای دستیابی مادر باردار به آرامش است. برای یک زایمان خوب و کمتر خسته کننده تنفس طبیعی و ریتمیک ضروری است. تنفس منظم و ریتمیک در هنگام زایمان دو هدف اصلی را برآورده می کند .

*بدن را سرشار از انرژی می سازد که برای کار مشقت بار زایمان لازم است .

*تمام حواس مادر را به خود جلب کرده و از مرکز درد منحرف می سازد .

روش های تنفس برای زایمان :

تنفس عمیق شکمی

فواید :

*شروع و پایان هر انقباض را به ذهن اعلام میکند
*باعث شل و ریلکس شدن بدن و نیز اکسیژن رسانی به جنین و اندام ها می شود .

نحوه عمل :

در حالی که عضلات صورت و گردن کاملاً شل و ریلکس هستند نفس عمیقی از بینی بکشید طوری که شکم به جلو برآمده شود .

از طریق بینی یا دهان نیمه باز در حالی که عضلات شکم را منقبض میکنید بازدمی عمیق انجام دهید . این حرکت را چند بار تکرار کنید .

مادر باید در هر فرصتی در طول حاملگی به این طریق نفس بکشد . این کار مهارت مادر را در استفاده از این روش بالا می برد .

این تنفس ها باید آرام و منظم و مداوم انجام شود .



تنفس ابتدای لیبر :

فواید :

*باعث می شود که اکسیژن کافی به بدن برسد

*حواس مادر را از انقباض و درد منحرف می کند . بنابراین مادر درد کمتری احساس میکند .

نحوه عمل :

۱- به محض اینکه انقباض شروع می شود مادر یک تا دو نفس عمیق شکمی می کشد . از طریق بینی به آرامی دم عمیق گرفته و هوا را به فضای قفسه سینه و سپس شکم می فرستد، در این حالت شکم برآمده می شود اما حواس مادر باید روی حرکت قفسه سینه و شکم متمرکز شود که در هر دم بالا می آید

۲- مادر موقع دم در ذهن خود می شمارد دو ، سه ، چهار و موقع بازدم دو ، سه ، چهار

۳- تنفس باید مرتب و مداوم باشد و همانطور که روی یک نقطه بیرونی یا درونی تمرکز می کند روی همه تنفس ها نیز متمرکز شود .

۴- در هر انقباض ۴۵ ثانیه ای باید ۸-۵ تنفس انجام دهد .

۵- مادر همواره حواس خود را روی تنفس ها و شمارش حرکات متمرکز می کند .

۶- وقتی انقباض تمام شد یک یا دو تنفس عمیق شکمی کشیده و بعد بطور معمولی نفس می کشد تا انقباض بعدی شروع شود

تنفس اواسط لیبر (تنفس ترکیبی):

فواید :

- * چون در خلال تنفس باید سرعت را تغییر داد نیاز به تمرکز حواس بیشتری است و به همان نسبت حواس مادر بیشتر از مرکز درد دور می شود .
- * در هنگام اوج انقباض دیافراگم تا حد زیادی از رحم فاصله می گیرد و درد مادر کمتر میشود .
- * باعث اکسیژن رسانی کافی به مادرو جنین می شود

نحوه عمل :

- ۱- وقتی که انقباض شروع می شود مادر یک تا دو تنفس عمیق شکمی می کشد . سپس تنفس ابتدای لیبر تا زمانی که به اوج انقباض برسد انجام داده و در اوج درد، تنفس دهانی آغاز می شود.
- ۲- دم و بازدم های سریع با دهان انجام می شود
- ۳- وقتی که اوج انقباض تمام شد و در حال فروکش بود دوباره به طریق تنفس ابتدای لیبر نفس کشیده و در پایان هم یک یا دو تنفس عمیق شکمی انجام شود .

تنفس فوت کردن :

فواید :

- * به مادر کمک می کند تا قبل از زمان مناسب زور نزند
- * بسیاری از تنش ها و احساسات منفی را دور می کند .

نحوه عمل :

گاهی قبل از باز شدن کامل دهانه رحم و در موقع انقباض احساس فشار و زور به مادر دست میدهد ولی تا زمانی که دهانه رحم کاملاً باز نشده نباید زور بزند ، در این حالت باید از مادر خواست تا لپهای خود را پر از هوا کند و هوا را طوری به بیرون بدمد که انگار می خواهد چند شمع را خاموش کند .

تنفس هنگام زور زدن :

فواید :

- * به مادر کمک میکند از همه توان خود برای زور زدن و خروج جنین استفاده کند .
- * به مادر کمک می کند که در حد نیاز بدن خود و نوزادش اکسیژن دریافت کند .

نحوه عمل :

وقتی که انقباض آغاز می شود مادر بدن را کاملاً شل کرده تا دو تنفس عمیق شکمی انجام می دهد و سپس یک نفس عمیق کشیده ، با منترل بازدم و با تمام نیرو و با دهان باز به پایین زور می زند . هر زور نباید بیشتر از ۶-۵ ثانیه طول بکشد . سپس وقتی که هوا را از دهان خارج کرد ، دم عمیق دیگری گرفته و دوباره بازدم و با دهان باز فشار به پایین آورده می شود . صداهایی که مادر هنگام زور زدن ایجاد می کند به مادر کمک

می کند بهتر زور بزند . این حرکت در هر انقباض ۴ بار تکرار می شود .

وقتی که انقباض رحم فروکش می کند مادر دوباره بدن را شل می کند و با یک تا دو تنفس عمیق شکمی این مرحله را به پایان می برد
حالا مادر باید ریلکس باشد و نفس بکشد تا شروع درد بعدی .