

تنفس صحیح در زایمان:

یکی از مهم ترین روش های غیردارویی برای کاهش درد؛ کنترل اضطراب و افزایش اکسیژن رسانی به مادر و جنین است

امروزه در رفرنس های جدید مامایی؛ تاکید اصلی بر تنفس آرام دیافراگمی و کنترل شده است.

(ارامش مادر به پیشرفت بهتر زایمان کمک می کند)

تنفس دیافراگمی (شکمی): بهترین نوع تنفس در بارداری و زایمان تنفس دیافراگمی است

روش انجام: در وضعیت راحت بنشینید یا به پهلو دراز بکشید و از بینی آرام نفس بکشید؛ اجازه دهید شکم آرام بالا بیاید و هوا اشته و طولانی از دهان خارج شود؛ شانه ها و عضلات صورت را شل نگه دارید

فواید این نوع تنفس:

۱. کاهش اضطراب

۲. افزایش آرامش

۳. بهبود اکسیژن رسانی

۴. کاهش خستگی مادر

(۱)

((هر بازدم آرام؛ بدن را برای تحمل بهتر درد آماده میکند))

تنفس هنگام انقباضات: با شروع هر انقباض:

۱. یک نفس عمیق بکشید

۲. سپس آرام و منظم نفس بکشید

۳. بازدم را آرام و طولانی تر انجام دهید

۴. بین انقباضات بدن را شل کنید و استراحت داشته باشید

در انقباضات شدیدتر:

۱. تنفس کوتاه و کنترل شده انجام دهید

۲. از تنفس خیلی سریع و نفس نفس زدن شدید خودداری کنید

۳. روی ریتم تنفس تمرکز داشته باشید

((کنترل تنفس به کنترل بهتر درد و ترس کمک میکند))

(۲)

هنگام زور زدن:

۱. تنفس ها عمیق

۲. در زمان بازدم آرام زور بزنید

۳. از حبس طولانی نفس خودداری کنید

۴. بین انقباضات استراحت کنید

((حبس طولانی نفس میتواند باعث خستگی مادر و کاهش اکسیژن رسانی شود))

نکات مهم برای مادران باردار:

۱. تمرینات تنفسی را از دوران بارداری شروع کنید

۲. روزانه ۵ تا ۱۰ دقیقه تمرین کافی داشته باشید

۳. در وضعیت نشسته؛ پهلو و توپ بارداری برای تنفس مناسب هستند

۴. در صورت سرگیجه؛ سرعت تنفس را کاهش دهید

۵. آرام نکه داشتن شانه ها و عضلات صورت اهمیت زیادی دارد

(۳)



شناسنامه پمفلت آموزشی

عنوان	تکنیک های تنفسی تسکین درد زایمان
تهیه و تدوین	زهره معین - کارشناس مامایی
مشاور علمی	خانم دکتر قاسمی - متخصص زنان
سال تهیه	خرداد - ۱۴۰۵
کد پمفلت	AW5-34
www.goldis.mui.ac.ir - بیمارستان گلدیس شاهین شهر	

*بازدم آرام میتواند احساس فشار را کمتر کند

*هنگام تنفس شانه ها رو بالا نبرید

*نوشیدن مایعات کافی در طول زایمان اهمیت دارد

*تنفس منظم از خستگی زودرس جلوگیری میکند

*تمرکز بر دم و بازدم: ذهن را از اضطراب دور میکند

*تنفس آرام میتواند ضربان قلب را متعادل تر کند

*انجام تمرینات تنفسی به صورت روزانه؛
امادگی ذهن مادر را افزایش میدهد

*همراه مادر میتواند با یادآوری ریتم تنفس؛
احساس امنیت بیشتری ایجاد کند

*تنفس صحیح بخش مهمی از زایمان طبیعی و
آگاهانه است

فواید تنفس صحیح:

۱. کاهش درد زایمان

۲. کاهش اضطراب و ترس

۳. کمک به پیشرفت بهتر زایمان

۴. افزایش تمرکز و آرامش

۵. اکسیژن رسانی بهتر به جنین

۶. کاهش خستگی مادر

((تنفس آرام: به بدن قدرت و به ذهن آرامش میدهد))

نکات بسیار مهم:

*باتمرین تنفس صحیح؛ بدن و ذهن شما آمادگی بیشتری
برای تجربه یک زایمان آرام و ایمن و آگاهانه خواهند
داشت

*تنفس آگاهانه زایمان را قابل تحمل تر و آرام تر میکند.

*هر نفس آرام بدن را برای تولد نوزاد آماده تر میکند

*قبل از شروع انقباض یک نفس عمیق بکشید و بدن را
آرام کنید

*بین انقباضات چشم ها رو ببندید و عضلات صورت را
شل نگه دارید