

1.ÜNİTE

5.NEFES

Doğum Sırasında Odaklı Solunum: Teknikler ve Yararları

Odaklı solunum, herhangi bir sayıda olası oran ve derinliklerde nefes alma eylemini ifade eder. Bazı kadınlar, karınlarını hava ile doldurmak için diyaframlarını kullanarak derin nefes almayı tercih eder. Diğer kadınlar hafif nefes almayı tercih ediyor, göğsünü doldurmaya yetecek kadar nefes alıyor. Amaç sakinleştirici ve rahatlatıcı bir etkiye sahip nefes alma kalıplarını bulmaktır. Nefes alışınız rahat bir oranda olmalı ve nefes darlığı ya da sersemlemiş hissetmenize neden olmamalıdır.

Doğum hakkında ne kadar çok şey öğrenirseniz, farklı aşamalarda farklı nefes alışkanlıklarının nasıl kullanıldığını göreceksiniz. Her kasılmayı doğum sürecinin verimli bir parçası haline getirmeye odaklanmak için nefes almayı kullanmayı öğreneceksiniz. Hamile olsun ya da olmasın, odaklı solunum, çeşitli ağrı, rahatsızlık, endişe ve korku ile baş etmede yardımcı olur.

Odaklı solunum uygulamanın faydaları

- Solunum ağrıya otomatik bir cevap haline gelir
- Anne daha rahat bir durumda kalır ve ağrının başlangıcına daha pozitif cevap verecektir.
- Sürekli nefes ritmi doğum sırasında sakinleştirir
- İyi olma ve kontrol hissi sağlar
- Artan oksijen, hem anne hem de bebek için daha fazla güç ve enerji sağlar
- Kasılmaları daha üretken hale getirerek her daralmaya amaç getirir
- Odaklı nefes alma ve rahatlama, yaşamın her gün stresini kaldıranlarla başa çıkma teknikleri olabilir

Odaklı nefes alıştırmaları nasıl yapılır?

Trafik sıkışıklıkları, baş ağrıları ve ev işleri farklı nefes alma teknikleri uygulamak ve bunları rutininizin bir parçası haline getirmek için fırsatlar sunar. Doğum eylemini simüle etmek için, bazı doğum eğitimi etkili nefes alma teknikleri uygularken elinizde bir buz küpü tutmanızı önerir.

Nasıl başlar?

Her kasılmanın başında ve sonunda derin, temizleyici, rahatlatıcı bir nefes almayı unutmayın. Bu sadece odağınızı netleştirmenize yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda bebeğiniz, kaslarınız ve rahminiz için daha fazla oksijen sağlar.

Doğum eyleminin ilk aşaması için solunum düzenleri:

Yavaş nefes

Kasılmalar yeterince yoğun olmadığında yavaşça nefes almaya başlayın, artık duraksamadan yürüyüp konuşamazsınız. Yararlı bulduğunuz sürece yavaş nefes alınız. Gergin olursanız ve kasılmalar sırasında daha fazla dinlenemiyorsanız başka bir odak tekniğine geçin.

1. Organize bir nefes alın, kasılma başlar başlamaz büyük bir nefes alın. Nefes alırken tüm gerilimi serbest bırakın.
2. Dikkatini topla.
3. Burnunuzdan yavaşça nefes alın ve ağzınızdan nefes verin, böylece tüm havanın bir nefesle akmasını sağlayın. Hava tekrar gelmek istiyormuş gibi görünene kadar duraklayın.
4. Her bir nefes vermede, vücudunuzun farklı bir bölümünü gevşetmeye odaklanın.

Işık Hızlandırılmış Solunum

Çoğu kadın doğum eyleminin aktif evresinde bir süre hafif nefes almaya ihtiyaç duyuyor. Kasılmalarının yoğunluğunun hafif nefes alıp vermeme konusunda ve ne zaman kullanacağınıza karar vermenize yardımcı olmasına izin verin. Saniyede yaklaşık bir nefesle ağzınızdan hızlıca nefes alıp verin. Nefesinizi sığ ve hafif tutun. Teneffüsleriniz sessiz olmalı, ancak teneffüsünüz açıkça duyulabilir.

1. Organize bir nefes alın - kasılma başlar başlamaz büyük bir nefes alın. Nefes alırken tüm gerilimi serbest bırakın .
2. Dikkatini topla.
3. Burnunuzdan yavaşça nefes alın ve ağzınızdan nefes verin. Kasılma yoğunluğu arttıkça nefesinizi hızlandırın ve hafifletin. Eğer kasılma erken zirve yaparsa, kasılmada erken hızlanmanız gerekecektir. Eğer daha yavaş bir şekilde pik yaparsa, daha yavaş hıza çıkmak için çalışacaksınız. Ağzınızı ve omuzlarınızı gevşetin.
4. Solunum hızınız kasılmanızın doruğuna yükseldikçe, ağzınızdan hafifçe nefes alıp verin. Solunumunuzu saniyede yaklaşık bir nefes hızında sığ ve hafif tutun.
5. Kasılma yoğunluğu azaldıkça, nefes alma hızınızı kademeli olarak yavaşlatın, burnunuzdan ve ağzınızdan nefes almaya geri dönün.
6. Kasılma sona erdiğinde, son nefesini alın - bir nefes alarak nefes verin.

Değişken (Geçiş) Solunum

Bu bir ışık solunumu çeşididir. Bazen “hee-hee-who” solunumu olarak da adlandırılır. Değişken solunum, hafif sığ nefes almayı periyodik olarak daha uzun veya daha belirgin bir ekshalasyon ile birleştirir. Kendinizi boğulmuş, rahatlayamıyor, ümitsiz veya bitkin hissediyorsanız, birinci aşamada değişken solunum kullanılır.

1. Organize bir nefes alın - kasılma başlar başlamaz büyük bir nefes alın. Nefes alırken tüm gerilimi serbest bırakın
2. Dikkatinizi eşinize veya resim gibi bir odak noktasına odaklayın.
3. Kasılma boyunca 10 saniye içinde 5 - 5 nefes oranında hafif ve sığ nefeslerle ağzınızdan nefes alın.
4. Her saniye, üçüncü, dördüncü veya beşinci nefesten sonra uzun bir nefes verin. Bu uzun soluk sözünü “huh” puh ”ile sözlüleştirme deneyebilirsiniz.
5. Kasılma sona erdiğinde, derin bir nefes alarak bir veya iki derin nefes alın.

Yanlış zamanda itmemek için solunum

İtmek veya aşağı çekmek isteyeceğiniz doğumun her iki aşaması boyunca zamanlar olacaktır, ancak doğru zaman değildir. Kadınların çoğu, özellikle zor anlarda nefeslerini tutmak istemektedir. Sürekli nefes alıp vererek veya çenenizi kaldırarak ve üfleyerek veya nefes alarak nefesini tutmayın. Bu, vücudunuzun zaten yaptığı itmeye ekleme yapmanıza engel olur.

Doğum eyleminin ikinci aşaması için nefes alma düzenleri

İhraç Nefes

Rahim ağzı tamamen silindiğinde ve doğumun ikinci aşaması başladıktan sonra kullanılır.

1. Organize bir nefes alın - kasılma başlar başlamaz büyük bir nefes alın. Nefes alırken tüm gerilimi serbest bırakın
2. Bebeğin aşağı ve dışa doğru hareket ettiğine veya başka bir pozitif görüntüye odaklanın.
3. Kasılmaların size yol göstermesi için yavaşça nefes alın. Rahatlık için gerektiği şekilde nefesinizi hızlandırın veya hafifletin. İtme dürtüsüne karşı koyamayacağınız zaman (katılmanız istendiği durumlarda), büyük bir nefes alın, çenenizi göğsünüze sokun, vücudunuzu kıvrın ve öne doğru eğin. Sonra nefesini tutarken ya da homurdanarak ya da inleyerek havanın yavaşça bırakılmasını sağlayın. Hepsinden önemlisi, pelvik tabanını rahatlatın. Perinede herhangi bir gerginliği serbest bırakarak bebeğin aşağı inmesine yardım edin.
4. 5-6 saniye sonra nefesinizi bırakın, sonra nefes alın ve nefes verin. İtme dürtüsü devreye girdiğinde, aşağıya doğru inerek birleşiniz. Ne kadar zorlarsan, hissin tarafından belirlenir. Kasılma azalınca kadar bu şekilde devam edersiniz. İtme dürtüsü, kasılma sırasında dalgalar halinde gelir ve gider. Kanınıza ve bebeğinize oksijen vererek derinlemesine nefes almak için bu molaları kullanın.
5. Kasılma sona erdiğinde, vücudunuzu gevşetin ve bir veya iki sakinleştirici nefes alın.

Doğum sırasında ağız kuruluşunu hafifletmeye yardımcı ipuçları

- Dilinizin ucunu, nefes alırken hemen dişlerin arkasındaki ağzınızın çatısına dokununuz. Bu, soluduğunuz havayı hafifçe nemlendirir.
- Parmaklarınız açıkken, burnunuzu ve ağzınızı gevşetin, böylece avucunuz nefes aldığınız nemi yansıtır.
- Sıvıları yutun veya kasılmalar arasında buz parçacıklarını emin.
- Düzenli olarak dişlerinizi fırçalayın ya da ağzınızı yıkayınız. **(8)**