

Правильно организованное дыхание во время родов уменьшает болевые ощущения. В этом вопросе очень важно слушать свою природу. Правильно организованное дыхание – дыхание с определенной частотой и глубиной.



Устойчивое, ритмичное дыхание повышает эффективность схваток и делает их менее болезненными. Основными понятиями дыхательной методики, на которой основаны рекомендации, являются: ритмичное дыхание, нормальная скорость дыхания каждой женщины.

ТЕХНИКИ ДЫХАНИЯ В РОДАХ

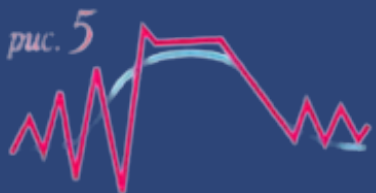


ВТОРОЙ ПЕРИОД (С МОМЕНТА ПОЛНОГО РАСКРЫТИЯ МАТОЧНОГО ЗЕВА)

Теперь о потугах. Потуга – это реакция организма на давление ребенка на основание таза.

Когда, без сознательных активных усилий матери, ребенку трудно самому продвигаться по родовым путям. Тогда женщине следует использовать технику усиленной потуги (рис.5).

- перед потугой дыхание становится глубоким и частым;
- с началом потуги — сильный вдох и задержка дыхания, дно таза абсолютно расслаблено, напрягаются лишь мышцы брюшного пресса, осуществляется сильное давление вниз, лицо спокойное



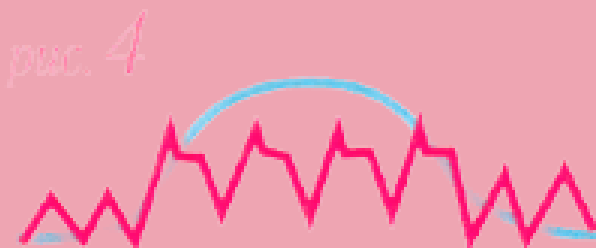
Иногда просто непонятно, как возможно не тужиться, если очень хочется? На самом деле надо избегать глубоких вдохов и задержек дыхания. Помогает этому дыхание «по-собачьи» (рис.3), или техника, которую характеризует медленный неглубокий вдох, а затем резкий выдох. Эти же способы сдерживания потуг (рис. 3 и 6) могут применяться и во время прорезывания головки ребенка, дабы не травмировать малыша и промежность роженицы.



Хороший обезболивающий эффект дает техника поверхностного сильно учащенного дыхания, так называемого дыханием «по-собачьи» (на рис. 3 голубая, плавная линия обозначает течение схватки, зигзаг красной — амплитуду вдохов и выдохов)

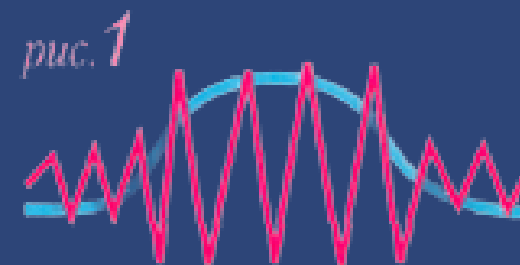


В случае слишком медленного раскрытия шейки матки, можно попытаться подтолкнуть весь процесс с помощью небольших подтуживаний на схватках (на рис. 4 красная линия, совпадая с голубой на пике схватки, изменяет очертания верхних зубцов в момент подтуживаний).



НАЧНЁМ СО СХВАТОК

При вяло текущих схватках в качестве стимулирующего средства можно использовать глубокое и частое дыхание (на рис.1 голубой плавной линией обозначена длительность схватки, красной — частота вдохов и выдохов), еще более эффективно сочетать его с ходьбой.



При частых болезненных схватках поможет снять напряжение дыхание с глубоким вдохом и медленным выдохом «в голос» (на рис. 2 поверх голубой линии схватки идет красная — «поведение» голоса). Звук можно пропевать или даже простанывать, а его громкость усиливать по мере того, как будут нарастать болевые ощущения.

