

روش لاماز:

• اصل اول: تکنیک های سبک سازی بدن در هنگام درد های زایمانی . با ریلکس شدن و آرام کردن کل بدن می توان درد ها و انقباضات عضلانی را بی اثر کرد.

• اصل دوم: منحرف شدن فکر مادر از درد های زایمان . زمانی که فرد روی یک چیز خاصی تمرکز می کند همانند نحوه تنفس یا نگاه بر یک نقطه یا تصویر، انتقال پیام درد از محل ایجاد درد مسدود می شود.

نحوه تنفس در مرحله اول درد های زایمانی

(شروع درد تا باز شدن کامل دهانه رحم) :

انقباضات و درد های زایمانی اغلب همانند یک موج توصیف می شوند، زیرا آنها به آرامی شروع می شوند ، شدت می یابند ، به اوج رسیده و فرو کش می کنند. قبل از شروع تنفس ، مادر آهسته و آرام باید روی یک نقطه خاص مانند یک عکس،

منظره زیبا ، و یا تصویر کودکی تمرکز کند و برای شروع ، یک دم و بازدم عمیق انجام داده و طی دقایق انقباض رحمی به آرامی با عمق بیشتر نفس بکشد و نفس را از راه بینی وارد بدن ساخته و از راه دهان خارج سازد. با این ریتم در دقیقه ۶ الی ۹ بار دم و باز دم خواهد داشت.



تنفس با ریتم متغیر جهت فاز فعال (زمانی که دهانه رحم از ۴ سانتی متر بیشتر باز شده است) :

به دنبال پیشرفت زایمان ، انقباضات رحمی

طولانی تر و از نظر فاصله زمانی نزدیک تر می شود. تنفس مورد نظر در اصل یک تنفس سطحی و تند شونده است. با شروع انقباض ، یک نفس عمیق کشیده و آن را بیرون دهید ، با افزایش انقباض و درد ، دم و بازدم از راه دهان انجام شود و وقتی که انقباض به اوج خود رسید دهان را باز کنید سر را به عقب خم کرده و زبان را در زیر دندان های فک فوقانی قرار دهید و در این حالت به سرعت و به طور سطحی نفس بکشید. با کاهش میزان انقباض دوباره تنفس عمیق سینه ای را انجام دهید.

تنفس خاص، در مرحله دوم زایمان (باز شدن

کامل دهانه رحم تا خروج کامل جنین) :

در این مرحله شدت انقباضات بیشتر شده تا جنین به بیرون رانده شود. نوع تنفس در این مرحله سریع ، سطحی و سبک است و باید طی انقباض نفس را با فشار از راه دهان بیرون

تکنیک نفس کشیدن در زایمان طبیعی



با آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما

تهیه و تنظیم: الهام شکوهی کارشناس مامایی
با همکاری واحد آموزش پرستاری بیمارستان کوثر
شماره سند: PF-PRD-9900
تاریخ بازنگری: ۹۶/۹/۱۲
تایید کننده: دکتر مهرانا قاسم خانی
متخصص و جراح زنان و زایمان
منبع: کتاب مادری ایمن و اینترنت

آدرس: شیراز - خیابان قصردشت - بعد از پل زیر گذر - بنیاد قلب فارس - بیمارستان کوثر
بیمارستان کوثر: صندوق پستی: ۶۹۷ - ۷۱۹۵۵
تلفن: ۶۲۳۱۵۱۵ - ۰۷۱۳ - ۰۷۱۳ - ۶۲۵۰۵۰۰ - ۰۷۱۳
www.kowsar-hospital.ir

نکته: بهترین زمان آموزش و یادگیری الگوهای کامل تر تنفسی در دوران بارداری و در کلاس های آمادگی برای زایمان می باشد پس با شرکت در کلاس ها زایمان ایمن و کم درد را تجربه نمایید.

دهید. در آخرین مرحله زایمان ، باید تنها طی انقباضات تلاش کنید و زور بزنید و بعد از پایان انقباض استراحت کنید.

خلاصه انواع تکنیک های تنفسی :

۱. تنفس پاک کننده : ۹-۶ تنفس شکمی در

دقیقه (شبیه تنفس در خواب)

۲. تنفس اصلاح شده : تنفس سینه ای که موجب

بالا رفتن دیافراگم از روی رحم و ایجاد فضای

بیشتر و در نتیجه کاهش درد می شود .

۳. تنفس الگودار : ۱۰-۸ بار در دقیقه که شامل :

۱ - الگوی تنفسی ۴ به ۱ است . هر چهار نفس

یک فوت که می تواند به ۶ به ۱ و یا ۸ به ۱ افزایش

یابد .

۲- الگوی تنفسی هرمی (یک دم یک بازدم

- دو دم یک بازدم - سه دم یک بازدم - چهار

دم یک بازدم - سه دم یک بازدم - دو دم یک

بازدم - یک دم یک بازدم