



ГКП НА ПХВ
«ГОРОДСКОЙ РОДИЛЬНЫЙ ДОМ» УЗ
г. ШЫМКЕНТ

Дыхание в родах

Занятие 6
Тюребаева Д.Б.

Схватки

- Вялотекущие – глубокое частое дыхание
- Частые, болезненные – глубокий вдох и медленный выдох в голос
- Поверхностное, сильно учащенное дыхание «пособачьи»
- Произвольное дыхание, свой «танец» дыхания не напрягая мышцы живота и лица

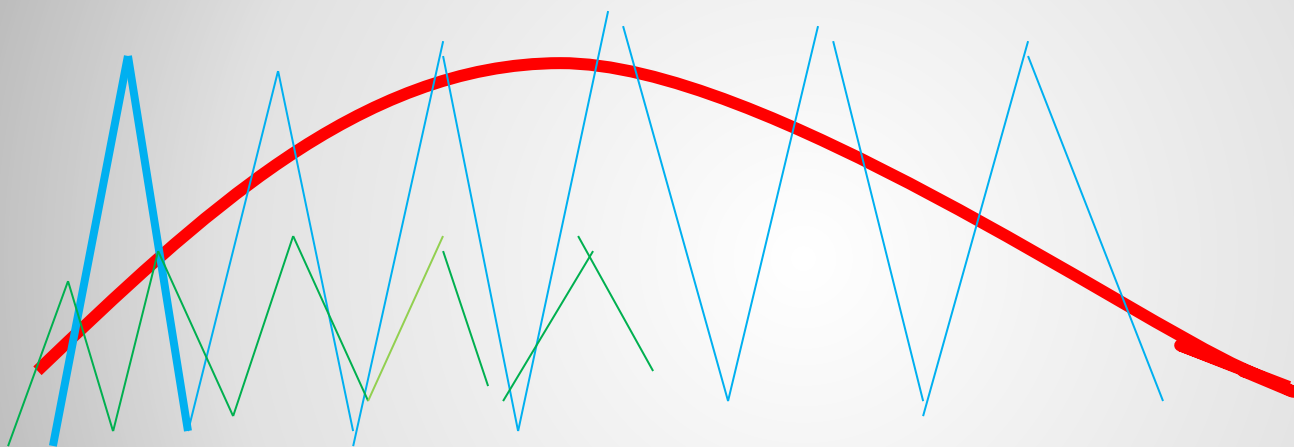


Схема видов дыхания

Потуги

- Ритм дыхания желательно согласовывать
- Перед потугой глубокое, частое дыхание
- С началом потуги- сильный вдох и задержка дыхания, дно таза расслаблено, напряжены мышцы брюшного пресса, лицо спокойно
- Ситуации, когда необходимо сдерживать потуги

5 приемов самостоятельного обезболивания в родах

- Техника дыхания
- Массаж, поглаживание живота (на вдох вверх, на выдох вниз)
- Массаж поясницы (на вдох вверх, на выдох вниз)
- Точечный массаж выступающих участков тазовой кости (на вдох прижать большими пальцами, на выдох расслабить.)
- «кулаки под поясницей» (на вдох прижать, на выдох расслабить.)