

了解呼吸技巧·利用鬆弛運動

減少分娩時消耗體力

呼吸技術

了解呼吸的技巧，可使孕產婦容易鬆弛，尤其在第1、2產程階段，更需要藉呼吸的運用，以幫助產程的進展，及減少產婦在分娩時所消耗的體力。

(一)胸腹腔均勻呼吸法

1.目的：幫助胎兒對氧氣的吸收，促進胎血循環。

2.作法：集中注意力，利用鼻孔以最大的幅度深深吸入一口氣，然後口腔保持閉合，將吸入之氣，運至胸腔經橫膈膜後，以充盈腹腔，然後將吸入之氣，由鼻孔慢慢呼出。



(二)腹部呼吸

1.目的：在第一產程開始時，利用腹部呼吸的原理，可減少疲勞，及子宮收縮所產生的腹壁壓力。

2.作法：平躺仰臥，雙方平放於身體的兩側，將空氣深深吸入，然後運至腹腔，然後再由鼻腔慢慢呼出。



(三)胸式呼吸

1.目的：在第一產程末期，當子宮頸擴張接近完全階段時，由於子宮的收縮，迫使胎兒頭部用力向前推擠，此時腹部呼吸將會很困難，因此必須採用胸式呼吸。

2.作法：胸式呼吸必需將吸入之氣，高度地充盈肺部，直到肋骨擴張為止。

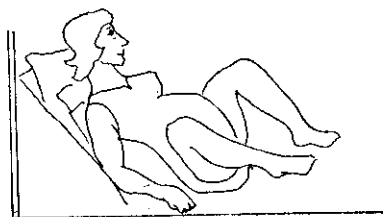


(四)利用腹壓，協助胎

兒娩出運動

1.目的：利用腹肌及骨盆區的收縮，以產生推送胎兒的壓力，縮短第二產程的時間。

2.作法：當產婦陣痛開始時，先深深地吸入一口氣，然後將氣撤住，擡高頭部，使下巴貼進胸口，運送力氣至腹壁，以產生推送胎兒之壓力。



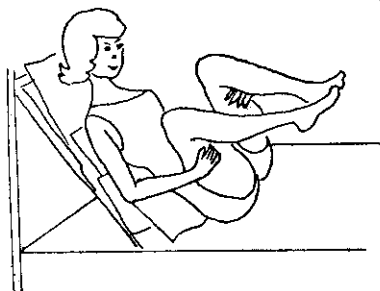
(五)喘息運動

1.目的：當第二產程開始時，由於胎兒頭部頂住子宮頸口，並可在產道上看到部份胎兒頭部的伸展，為避免兒頭太快地產出來，產婦應當了解如何做喘息運動。

(1)避免胎兒娩出時，由於腹壓過猛所產生的胎兒頭部震盪。

(2)減少母親產道的撕裂傷。

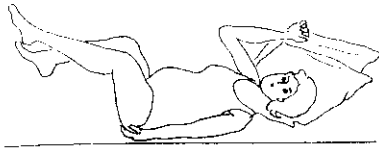
2.作法：於胎兒頭蓋可見時施行，放鬆兩腿往後輪，利用口腔做急促呼吸，以放鬆腹部肌肉。



新鮮蔬菜 不要泡在水中

·新鮮蔬菜不要泡在水中，因蔬菜所含的維生素和礦物質是水溶性的，會隨水消失，菜要煮時才洗切了即下鍋。

·經專家研究結果，紅蘿蔔煮得愈熟，維他命A越多。並非一般人認為生吃的比熟吃的富營養。(錦容)



鬆弛運動

分娩時，孕婦若能使用鬆弛原理，將肌肉放鬆，不但可以獲得較多的休息，更能幫助產程的進展，由於鬆弛運動的運用，孕婦不至於因心理的恐懼或憂慮，造成肌肉緊張，體力的疲乏，而影響整個產程的進展。

(一) 仰臥鬆弛法

1.目的：孕婦在很舒適的情況下，能很快的入睡休息。

2.作法：平躺仰臥，在頭部與膝關節下放置一枕頭，使背部與臀部肌肉完全鬆弛。然後將身體縮緊，手握拳頭，足踝處向上彎曲其腳，擡起頭部，同時將下頷貼向胸口，伸出手臂、手掌、手指，朝向趾部伸張，同時用鼻腔慢慢地呼吸。孕婦很快地將身體各部放鬆，在同一時間，口張開，將氣呼出，放鬆顏面肌肉，舌部，眼臉部肌肉。

3.時間：懷孕6個月以後可試做此運動。



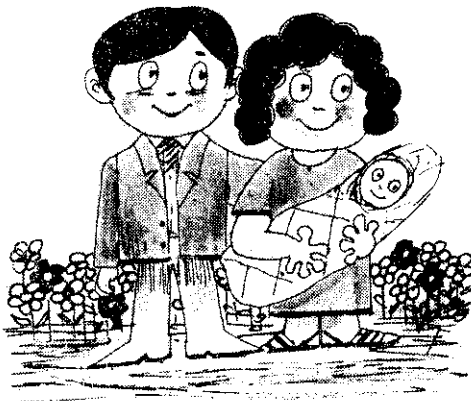
(二) 側臥式鬆弛法

1.目的：做此運動，可使腹壁肌肉得到支托，而獲得休息。

2.作法：孕婦側身臥於床墊上，頭下置一枕頭，手臂與手應很舒服地彎曲於身體的側面，上臂與腿

由手指至足跟，向斜上方伸展出去，在伸出時，應由鼻腔吸氣，然後再由口腔呼氣，輕輕進行呼吸，將四肢肌肉放鬆，眼臉及五官處鬆弛後，很快的獲得適當的休息。

3.時間：懷孕6個月後，做此運動。



鋁瓶原裝進口

R50 AFRASA

歡迎向各地農會洽購

〈耘農農藥〉

FUNGICIDE

AFRAZUFRE-E	可濕性硫黃
AFRODANE-LC	白粉克
AFROCAP 50	蓋普丹
AFROCOBRE-M	鹼性氰氧化銅
AFROSAN	鋅乃浦
ATIZON	錳乃浦
FOLAFAN	福爾培
PESCOLAN	得恩地
BOTRIN-MBC	貝芬替
MANCOZEB	鋅錳乃浦

INSECTICIDE

ARETHION-50	甲基巴拉松
R-50 AFRASA	大滅松
AZIMIL	大谷速松
COTHION	撲撲滅松
DIAZIPOL	大愛利松
SOLETHION	愛殺松
GUVER-80	三氣松

ACARACIDE

ACREX	大脫	蟎
ACAROIL-K	大克	蟎
SUMMER OIL	夏	油

HERBICIDE

GRAMOLINA	得拉	本
HERBAMIN	草脫	淨
YERBAN	達有	龍
ZALIN	理有	龍

PLANT REGULATOR

GIBER-FRUIT	勃激	素
-------------	----	---

〔歡迎洽詢經銷〕

西班牙愛力殺農化廠出品
耘農企業有限公司總代理
台北市瑞安街190號二樓
電話：(02) 703-2439 · 701-6228