

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。

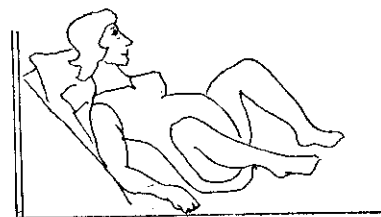


(四)利用腹壓，協助胎

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。



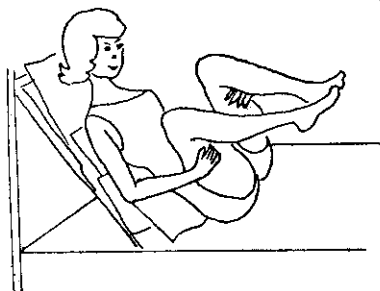
(五)喘息運動

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)