السلام ، سر تسريع و تسهيل مراحل الولادة الطبيعية تمرين بسيط " التنفس" ولكن السؤال المطروح كيف يكون التنفس ؟

1• التنفس الصدري بسحب الهواء من الأنف و إخراجه من الفم يُنصح به

-من أول التاسع كتمرين لربع ساعة يوميا بسحب الهواء من الأنف و إخراجه من الفم

-عند الدخول في حالة ولادة إلى لحظة ما قبل خروج الرأس:

a يكون لحظة تقلص الرحم يعني مع كل وجعة حتى تكون فعالة ,وعند إنتهاء الوجعة ممكن أن تسترخي الحامل , وتكرر ذلك على طول مراحل الولادة

a يوفر الكمية الكافية من الأكسجين فيصبح عضل الرحم صلب مما يسهل عليه دفع الجنين الى أسفل

a يخفض هرمون التوتر يعني الأدرينالين فيرتفع آليا هرمون السعادة أي الأسيتوسين المسؤول رقم واحد على التقلصات الرحمية كما يرتفع آليا هرمون الأندرفين المسكن الطبيعي المسؤول على تخفيف الشعور بالألم وهكذا تخفف الأم على نفسها وعلى الجنين معانات مراحل الولادة الطبيعية

سؤال يطرحه نفسه :

الصراخ يؤخر الولادة و يعرض حياة الجنين للخطر؟

š الصراخ يؤدي إلى عدم وصول كمية كافية من الأكسجين للجنين مما يسبب تعبه وقد يصل الأمر إلى موته .

š الصراخ يسبب عدم وصول كمية كافية من الأكسجين للرحم مما يسبب عدم تصلب الرحم جيدا وهو ما يؤدي إلى عدم نزول الجنين عبر الحوض بالتالي عدم فتح عنق الرحم

2•التنفس مع لحظة الولادة مختلف عن ما سبقه:

a عند ظهور الوجعة يجب على الحامل أن تحبس النفس وتدفع إلى أسفل وكأنها في الحمام وعندها إمساك

ž إذا لم يخرج الجنين وعند إنتهاء الوجعة تتنفس عادي وببطء في إنتظار وجعة أخرى

a عند ظهور رأس الجنين يجب أن تعود إلى التنفس ببطء وتتحاشى

الدفع حتى لا يخرج الجنين بقوة مسببا
لها تمزق في عضل المهبل
لا تنسي سيدتي الولادة لم تنتهي بعد لا يزال أمامنا إستخراج المشيمة
وهي آخر مراحل الولادة
3• التنفس لحظة إستخراج المشيمة:
ٱلتنفس الصدري بسحب الهواء من الأنف و إخراجه من الفم قبل و
لحظة إستخراج المشيمة
ٱلإسترخاء وعدم التوتر
ٱممنوع الدفع لأسفل يعرقل الأمر
أخيرا يلعب التنفس الصدري دورا مهما عند خياطة الغرس
فهو يسبب إنخفاض هرمون التوتر يعني الأدرينالين فيرتفع آليا هرمون
الأندرفين المسكن الطبيعي فيخف الشعور بألم الخياطة طبعا إلى
جانب البنج الموضعي. والعكس صحيح فرغم حقن البنج الموضعي
فبسبب التوتر والتشنج يزيد الشعور بألم الخياطة
وردة الأنور قابلة بمجمع الصحة الأساسية مدنين Ψ

Dernière modification : 08:21