

Szülést támogató természetes módszerek

Szülés alatti légzéstechnikák

A szülésre felkészülés hosszadalmas és sokrétű feladat, főként azok számára, akik első gyermeküket várják. Orvosi vizsgálatokon kell megjelenenni, különböző használati eszközöket kell beszerezni a baba érkezésére, és természetesen eközben testileg - lelkiileg fel kell készülni a szülésre. Talán megkönnyítjük olvasóink számára a felkészülést cikkünkkel, mely különböző hasznos információkat tartalmaz arról, hogy mivel is könnyítheti meg a kismama - és természetesen segítheti a kispapa - a szülés alatti időszakot.

Szülés alatti légzéstechnikák

A szülés alatt alkalmazott légzéstechnikák előnyösek mind a mamára, mind pedig a babára nézve. A szülés időszaka alatt folyamatosan alkalmazkodnak a mama szervezetében lezajló változásokhoz, támogatják, és elősegítik az élettani folyamatokat, így könnyebben, gyorsabban születhet meg a baba, miközben nem érik mesterséges hatások az anyai szervezetet, így a magzatot sem. Mindemellett javul az oxigénellátottság, könnyebben megy a relaxáció, csökkenhet a fájdalomérzet, lerövidülhet a szülés időtartama. A baba számára is fontos, hogy hogyan jön világra, mennyire húzódik el a szülés, mennyire viseli mindez meg őt. Tehát érdemes időt és energiát fektetni elsajátításukba.

Típusai - és amit tudnunk kell róluk

1. A lazító légzés

Mikor alkalmazzuk?

A vajúdas kezdetétől, mindig a méhösszehúzódás (kontrakció) alatt, a kontrakciók közötti szünetekben térjünk vissza a normál légzéshez.

Miért érdemes alkalmazni?

Segít a relaxációban, és javítja a kismama és a baba oxigénellátottságát.

Milyen testhelyzetben végezzük?

Elsősorban függőlegesben - hiszen majd a vajúdas alatt is ezt érdemes alkalmazni -, de nem kell, hogy álló helyzet legyen. Megfelelő a törökülés, terpeszülés vagy akár nagylabdán, kényelmes széken, ágyon ülve is végezhető.

Folyamata

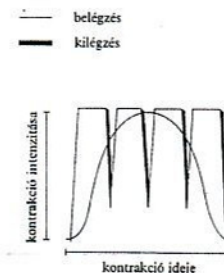
Hasi légzés. Mély egyenletes beléggést végzünk orron át, és mindig egy egységgel hosszabb kiléggést alkalmazunk. Ezt a légzésformát folyamatosan, végig fenntartjuk a kontrakció ideje alatt.

S mit is jelent a mély beléggés?

Lassabb, elnyújtottabb, mélyebb és nyugodtabb, mint a normál beléggés. (Talán az elalvás előtti állapothoz lehetne leginkább hasonlítani.) Ha ellenőrizni szeretnénk, hogy valóban jól végezzük-e, kérjük meg a szülés alatt is mellettünk lévő segítőt, hogy kapcsolódjon be a gyakorlásba, és figyelje meg, hogy valóban lassabb és mélyebb a beléggés. Segíthet, ha tükör előtt gyakorolunk, ugyanis ilyenkor láthatóan megemelkedik a pocak. Lemérhetjük a normál beléggés időtartamát, és ezt igyekezzünk picit növelni, de csak addig, amíg kellemes! Majd ehhez igazodva alakítjuk ki a hosszabb kiléggést. Alkalmazhatunk egyenletes ritmusú számolást, ha például beléggés alatt ötig tudunk elszámolni, a kiléggés időtartama egy ütemmel legyen hosszabb, tehát hat számolásig tartson.

Hogyan végezzük a kiléggést?

Az előzőekben ismertetettnek megfelelően a kiléggés legyen egy picit hosszabb, mint a beléggés, mert a légzéstechnikának ez a része az, mely a vajúdas időszak alatt szükséges lazítást támogatja. A kiléggés mindig résnyire nyitott szájon át történjen.



Lazító légzés a kontrakció időszaka alatt

Általános tanács

A légzéstechnika megkezdésekor mindig kiléggéssel kezdjük, hogy az elhasznált levegőt kiürítsük a szervezetünkéből.

Mire kell figyelni?

- Soha ne legyen kellemetlen érzése a légzésgyakorlás, kivitelezés során! Amennyiben rossz a közérzete halassa el a gyakorlást!
- A légzés folyamatos, ha számolás közben elfogyott a levegője soha ne tartson akaratlagos légzésszünetet! Ha nem sikerült megfelelően kivitelezni a légzést, nem baj, majd a következőnél jobban fog sikerülni!
- Soha ne alkalmazzon erős préselést a gyakorlat végzése során!
- Beszélje meg kezelőorvosával, mielőtt elkezdi a légzéstechnikák gyakorlását! Következő számunkban a kombinált és a préselő légzést ismertetjük!

2. Kombinált légzés

Mikor alkalmazzuk?

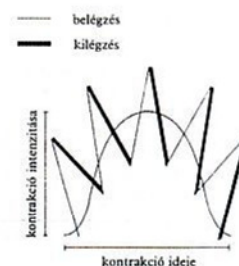
Csak abban az esetben alkalmazzuk, ha székelési ingert, esetleg nyomási kényszert érez a kismama, de nem nyomhat, a méhszáj állapota még nem megfelelő! Alkalmazhatóságának időtartama rövid, így lehet, hogy nem is lesz rá szükség!

Milyen testhelyzetben végezzük?

Ebben az időszakban már a fekvő helyzetet részesítjük előnyben, ha lehetséges inkább az oldalt fekvést.

Folyamata

Mint ahogy a légzéstechnika neve is mutatja (kombinált) kétféle légzésből áll: lazítóból, melyet előző számunkban már ismertettünk és pihegőből. A méh összehúzódás kezdetén két lazító légzést végzünk. A kontrakció csúcán, amikor az a legerősebb, pihegő légzést alkalmazunk, de csak rövid ideig (maximum 10 - 12 másodpercig), mert a szervezet számára ez a légzéstípus nem gazdaságos, majd térjünk vissza a lazító légzéshez a méhösszehúzódás végéig. A kontrakciók közötti szünetben térjünk vissza a normál légzéshez.



Kombinált légzés a kontrakció időszaka alatt

Hogyan végezzük a pihegő légzést?

A pihegő légzés gyors, résnyire nyitott szájon át történő felületes ki és beléggés. Valóban olyan gyors, amennyire csak lehet, ezért szokták ezt

a légzésformát lihegő légzésnek is nevezni, mivel gyorsaságát illetően emlékeztet arra, amikor a kutya a nyári nagy melegben lihegéssel hűti magát.

Miért alkalmazzuk?

Tulajdonképpen a rekeszizom préselő mechanizmusát tudjuk követni vele, így elkerülhető az ebben az időszakban még nemkívánatos préselés.

Mire figyeljünk?

Ez az egyetlen szülés alatti légzésforma, amely helytelenül alkalmazva kellemetlen tüneteket idézhet elő. A problémát általában az okozza, hogy nem is a kombinált légzést végezzük, hanem egy hisztériás típusú légzést, mely szédülést, hányingert, hányást, szikralátást, kézszibbadást, általános rossz közérzetet okozhat, ezért különösen fontos, hogy körültekintően legyünk, és inkább kérjük begyakorlásához megfelelő szakember segítségét, és kezelőorvosunk beleegyezését!

3. Préselő légzés

Mikor alkalmazzuk?

A szülés végén, a kitolási szakban alkalmazható, igen fontos légzéstípus, amellyel elősegíthető a baba könnyebb, gyorsabb megszületése.

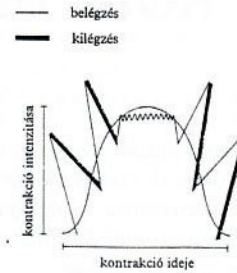
Milyen testhelyzetben végezzük?

Napjainkban Magyarországon ebben az időszakban a háton fekvő helyzetet alkalmazzák nagy százalékban a szülőszobákon, így érdemes - ha nem okoz problémát - ezt a testhelyzetet előnybe részesíteni gyakorlás közben is.

Folyamata

Nagyon nagy, mély légzési volumeneket kell alkalmazni a préselő légzés során. A méhösszehúzódás kezdetén beszívott nagy levegőt bent kell tartani olyan hosszú ideig, ameddig csak megy, majd egy nagyon gyors levegőcserével - teljes kilégzés után újabb mély belégzés - kell folytatni a légzést a kontrakció teljes időtartama alatt. Ügyeljünk arra, hogy belégzés közben a pocak emelkedjen meg. Ha nem hasi

légzést alkalmazunk veszíteni fog a légzéstechnika a hatékonyságából, ezzel elnyúlik a kitolási szak, nehezebben jön világra a baba.



Préselő légzés a kontrakció időszaka alatt

Mire figyeljünk?

- Mindig nagyon mély levegőt kell beszívni, mert csak így lesz hatékony a préselő légzés.
- Valóban - amennyire csak tölünk telik - maximális ideig tartsuk meg a belégzést, közben ügyeljünk arra, hogy ne szökjön a levegőnk sem orron, sem szájon át, ha nagyon rövid ideig tartjuk bent a levegőt nem lesz hatékony a préselés, felaprózdízik az erőnk, elnyúlhat a szülés.
- Soha ne feledkezzünk meg a hasi légzés alkalmazásáról, belégzés közben mindig emelkedjen meg a pocak, és a benntartás időszaka alatt maradjon is úgy.
- A levegőcsere legyen mindig gyors, majd kipihenjük magunkat a kontrakciók közötti szünetekben, akkor is lesz rá időnk.
- És természetesen ne feledjük, hogy egészségi állapotunkat egyedül kezelőorvosunk ismeri teljesen, így a gyakorlás megkezdése előtt beszéljük meg vele szándékainkat.

Hock Márta
PTE Egészségtudományi Intézet

