



מאמר

חשיבות נשימה הנכונה + תרגול

בזמן שבוע 30 להריון ובזמן ההריון בכלל חשוב לדעת על חשיבות הנשימה הנכונה ותרגול נשימה. למידע ופרטים נוספים על שבועות הריון היכנסו לאתר חברת מטרנה.

האגדות מספרות שיש נשים העוברות צירים ללא כאבים. אך מה לעשות, ואת אינך נמנית על יחידות סגולה אלה. לפיכך כדאי להכיר את תרגילי הנשימה וההרפיה לקראת הלידה הקרובה.

במה מדובר ? תרגילי נשימה והרפיה הם תרגילים המלמדים את היולדת נשימה נכונה במהלך הלידה. נשימה נכונה עוזרת בהתמודדות עם כאב ומתח נפשי, ויש נשים שדי להן בכך כדי להקל על עצמן. הנשימה מאפשרת בזמן כאב להרפות את הגוף, לשחרר את רצפת האגן ולהגדיל את נפחו. תרגול מוקדם במהלך שבועות ההיריון יאפשר ליולדת להשתמש בנשימות באופן כמעט אוטומטי בלידה.

מה קורה בלידה ?

בדרך כלל במהלך הלידה נוטות נשים מרוב כאב לנשום נשימות שטחיות, מהירות ובלתי אפקטיביות. הן מכווצות מרוב כאב. הן בלתי רפויים. תופעות אלה עלולות לגרום להתארכות תהליך הלידה, לסבל וללחץ פיזי ונפשי כאחד. הדבר אף עלול להזיק לעובר לאורך זמן. לעומת זאת, אישה המסוגלת לנשום עמוק, להשתחרר, להרפות ולהירגע תועיל גם לעובר: חמצן רב יותר יגיע אליו והוא לא ייכנס למצוקה. שרירי היולדת יהיו רפויים, הכאבים יפחתו ותתפתח לידה קצרה ואפקטיבית.

אישה אשר תרגלה טכניקה זו מספר פעמים רב בזמן רוגע בעת שהייתה בהריון סביר להניח שבזמן אמת תדע להפעיל את גופה ולנשום כך באופן אוטומטי.

שיטות לדוגמא

השיטות המקובלות של **לבואייה ולאמז'** מבוססות על הקניית נשימה נכונה. מטרת הנשימה להגביר את ריכוז החמצן בדם ☞ דבר המקל ומפחית את הרגשת הכאב, כאמור. השיטה דוגלת בהרפיה עצמית, שינויי תנוחה, שימוש במוזיקה מתאימה ואהובה על ידי היולדת, עמעום אורות, שיתוף בן הזוג בהרפיות, ביצוע היפנוזה עצמית בדרגות שונות וכדומה. שיטות אלה מבוצעות בדרך כלל בעזרת מיילדת מיוחדת שהעבירה את ההכנה הנ"ל ליולדת לקראת הלידה ותרגלה אותה עם היולדת מספר רב של פעמים ההכרחי להצלחת הלידה.