

DOĞUMDA NEFES EGZERSİZLERİ



YONCA ALTUN

GEBELİKTE (HAMİLELİKTE) SOLUNUM, NEFES EGZERSİZLERİ

Normal doğumda sancıların başlamasından bebeğin doğumuna kadar geçen sürede annenin doğru şekilde nefes alıp vermesi hem anne hem bebek için çeşitli faydalar sağlayacaktır.

Annenin doğuma daha iyi konsantre olmasını ve doğum ağrıları ile kolayca başetmesini sağlayacaktır.



Anneye ve bebeğe daha fazla oksijen sağlayacaktır. Uygun ıkınma teknikleri ile beraber uygulanan nefes teknikleri sancıların efektif kullanılmasını yani doğumun daha kolay ilerlemesini sağlayacaktır. Nefes egzersizlerini doğum başlamadan önce hamilelik süresince evde arada sırada alıştırılmalar yaparak öğrenmek gerekir aksi taktirde ilk defa doğum sırasında uygulamaya çalışmak başarısızlıkla sonuçlanabilir. Bulunduęunuz şehirde varsa bu teknikleri öğrenebileceğiniz bir hamile eğitim sınıfına başvurmanız en iyisi olacaktır.



Nefes alma - verme tekniklerinde dikkat edilmesi gereken birinci husus nefesin burundan alınıp ağızdan verilmesidir. Nefes alıp verme çok hızlı olmamalıdır, normal hızda olmalıdır.

Nefes alıp verme üç çekilde olabilir:

- 1- Göğüs solunumu
- 2- Karın solunumu
- 3- Göğüs ve karın birlikte karışık solunum



Göğüs solunumu yapmak için burnunuzdan nefes alırken göğsünüzü şişirmeye ve yükseltmeye çalışın sonra yavaşça ağzınızdan nefesinizi verin. Bu sırada karın bölgesi şişmemelidir, sadece göğüs genişlemelidir. Bu herkesin normalde de sıklıkla uyguladığı bir solunum tipidir, bu nedenle yapmakta zorlanılmamaktadır.



Karın solunumu genellikle daha zordur ancak alıştırmalar yaparak kolayca öğrenebilirsiniz. Bunu denemek için bir yere dik şekilde oturun ve burnunuzdan yavaşça nefes alın ancak bu sırada göğsünüz değil karınınız şişmelidir. Nefes alırken göğsünüzü kaldırmayın ve genişletmeyin sadece karınınızın öne doğru şişmesini sağlayın. Bunları anlamak için bir elinizi göğsünüze diğer elinizi karınıza koyabilirsiniz. Göğsünüzdeki eliniz nefes alırken kımıldamamalı, karınızdaki eliniz nefes alırken öne doğru ilerlemelidir.

❧ Doğumda nefes alıp verme işlemlerini iki ayrı bölüme ayırabiliriz. Birincisi doğum ağrılarının başlamasından rahim ağzının tam açılmasına kadar olan bölüm (doğumun birinci evresi), ikincisi rahim ağzının tam açılmasından bebeğin çıkışına kadar olan bölüm (doğumun ikinci evresi). Bu iki evrede farklı şekilde nefes teknikleri uygulanır. İkinci evrenin başladığını yani rahim ağzının tam açıldığını siz kendiniz anlayamazsınız bunu size doktorunuz veya ebe söyleyecektir, bu evre başladığında nefes tekniği değişecek ve ıkınma teknikleri de eklenecektir. Rahim ağzı tam açılmadan önce yani ilk evrede ıkınma yapılmaz.

❧ **Doğumun ilk evresinde** belli aralıklarla sancılar gelecektir ve aralarda 3 - 5 veya 10 dakika sancısız rahat dönemler olacaktır. Sancısız dönemlerde normal ve yavaş nefes alarak dinlenmeniz gerekir. Sancı geldiği anda ise göğüs solunumu veya karışık solunum yapmalısınız. Doğumun birinci evresinde karın solunumu yapılmasına gerek yoktur. Sancı başladığı anda bir kere derin solunum yapın ve daha sonra sancı kesilene kadar normal miktarda soluk alıp vermeye devam edin.



Bütün solunumlar burundan alıp ağızdan verecek şekilde olmalıdır. Sancının bitmesinde bir kere daha derin solunum yaparak tekniğe son verin. Daha sonra dinlenme evresinde gevşeyin ve güzel şeyler (örneğin bebeğinizin doğumdan sonraki hallerini) düşünerek rahatlayın. Her sancı geldiğinde bu nefesleri tekrarlayın. Bu şekilde uyguladığınız nefesler hem sizin sancılarla kolay başetmenizi sağlayacak hem de bebeğe bol oksijen sağlayacaktır.

Doğumun ikinci evresinde yani rahim ağzı tam (9-10 santimetre) açıldıktan sonra artık karın solunumu yapmaya başlamalısınız. Sancı geldiği anda yukarıda anlatıldığı şekilde derin bir karın solunumu yaparak nefesinizi tutun ve size tarif edildiği şekilde ıkının, bebeğinizi ileri doğru itmeye çalışın. İkınma işlemini nefesinizi tutarak veya ağzınızdan çok yavaş şekilde nefes vererek "ıııııııııııı..." şeklinde ses çıkararak yapabilirsiniz.

Önemli olan bu sırada karnınızı şişirip beklememeniz ve gücü boynunuza doğru değil doğum yoluna doğru itecek şekilde vermeye çalışmanızdır. Ağrı geçene kadar bu ıkınmaları tekrarlamalısınız, zaten bu esnada doktorunuz veya ebe size tariflerle yardımcı olacaktır. Bu evrede göğüs solunumu yapılmaz, karın solunumu çok daha iyi ıkınmanızı sağlar. Ağrılar geçtiğinde normal nefes alarak dinlenebilirsiniz.



TEŞEKKÜR EDERİM