

# ТЕХНИКИ ДЫХАНИЯ

## ПОДРОБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

### Как правильно дышать

#### ***Озвучивание выдоха.***

В некоторых случаях сочетание медленного дыхания и достаточного расслабления приводит к тому, что воздух вдыхается и выдыхается роженицей практически беззвучно. А иногда, наоборот, женщине становится легче, озвучивая свои выдохи (хи-и, фу-у). В этом случае звуки, возникающие при прохождении выдыхаемого воздуха через расслабленные губы, создают дополнительный отвлекающий эффект.

Желательно, чтобы из уст роженицы исходили низкие звуки (стонущие, мычащие и т.д.), вибрация которых будет усиливать расслабление. И, наоборот, при звонком, высоком крике напряжение будет только нарастать, замедляя течение родов и не доставляя никакого удовольствия малышу, привыкшему к другому тембру родного и знакомого маминого голоса.

#### ***Дышать носом или ртом.***

В некоторых методиках настаивают, чтобы женщина делала вдох носом, а выдох ртом. Действительно при таком дыхании достигается значительный отвлекающий эффект. Однако у некоторых женщин во время беременности заложен нос (действие эстрогена) и они не могут свободно дышать через него. Для них будет удобнее делать вдох через рот, но во избежание быстрого пересыхания горла, необходимо при вдохе ставить кончик языка на верхнее нёбо или передние зубы и вдыхать «через язык». Вдыхаемый воздух, обтекая язык, будет слегка увлажняться, и роженица будет чувствовать себя практически так же комфортно, как и при вдохе через нос.

#### ***Дышать грудной клеткой или животом.***

Отрабатывая дома различные типы дыхания, для начала обратите внимание как Вы дышите в обычной ситуации, как дышит муж или кто-нибудь из родных: с какой частотой, грудью или животом. Затем попробуйте при вдохах наполнять только грудную клетку, затем только живот, и, наконец, совместите вдох животом и грудью. Потренируйте разные типы дыхания. Посмотрите, при каком типе Вам легче дышать грудной клеткой, а при каком животом. Возможно, лучшим решением будет не акцентировать свое внимание на том, как Вы дышите – грудью или животом. Главное, чтобы Вы могли достаточно хорошо расслабиться и дышать произвольно.

#### ***Визуализация.***

Постарайтесь представить, как поток воздуха легко и плавно проникает в вас через нос или рот, принося с собой расслабление, кислород и спокойствие каждой клеточке Вашего тела и тела Вашего малыша. А на выдохе воздух выходит так же медленно, густым потоком унося все отработанные вещества, неприятности и дискомфорт. Подключите свое воображение. Можно расцветить свое дыхание. Можно во время медленного, расслабляющего дыхания представлять себя в особом месте (на море, в поле, в лесу). В этом случае лучше делать дыхание с озвученным выдохом, ассоциирующимся с шумом волн, деревьев и так далее. Вы можете собрать

«сундучок» расслабляющих образов, и еще один, наоборот, тонизирующих, стимулирующих к действию

## Техники дыхания

Прежде чем начать разговор о техниках дыхания, используемых во время родов, вспомним хотя бы немного об этом замечательном и важном событии в жизни женщины. Когда говорят о родах, имеют в виду три периода.

Первый период – *схватки*. Это ритмичные сокращения матки, приводящие к открытию шейки матки приблизительно на 10 сантиметров в диаметре, т.е. ровно настолько, чтобы головка ребенка (или его ягодички при тазовом предлежании) могли «проскользнуть» и «выбраться» из матки.

Второй период – *потуги*. Это период, когда матка сокращается особым образом, подталкивая малыша к выходу через влагалище. В это время у роженицы появляется давление на прямую кишку и непроизвольные позывы потужиться. Потуги завершаются рождением ребенка.

Третий период – *последовый*. Во время него отходит послед (детское место).

Вернемся к схваткам. Этот период также условно можно разделить на 3 части в зависимости от силы, продолжительности и частоты сокращений матки.

В первой стадии – *начальные схватки* – сокращения матки легкие, обычно не часто повторяющиеся, но имеющие тенденцию к усилению и учащению. Шейка матки сглаживается и открывается до 3-4 сантиметров. Иногда схватки настолько легкие и незаметные, что управляемое дыхание может вовсе не пригодиться.

Во второй стадии – *схватки средней силы* – сокращения матки становятся заметными и чувствительными, повторяются чаще, продолжительность их удлиняется. Шейка матки открывается с 3-4 до 7 сантиметров. В это время, обычно, используем управляемое дыхание в сочетании с другими методами естественного обезболивания родов.

В третьей стадии – *переходные схватки* – сокращения матки могут длиться 60-90 секунд и идти с интервалом 1-2-5 минут. Шейка матки раскрывается до максимально необходимых размеров, поэтому схватки достаточно сильные. Иногда преждевременно к схваткам присоединяются потуги. В связи с этим может возникнуть необходимость удержаться от подтуживания до полного открытия шейки матки. Здесь также хорошо помогает управляемое дыхание.

## ***Дыхание во время схваток.***

Первый тип дыхания – ***медленное, расслабляющее.***

Сделайте вдох, немного больший, чем обычно по объему воздуха, но не «во все легкие», затягивая его, приблизительно на 3-4 секунды, затем такой же долгий - за 4-5 секунд - выдох. Дышим медленно и плавно. Нужно добиться ощущения, что воздух сам вливается в легкие, совершенно без усилий, а затем свободно выходит на выдохе. Следите, чтобы лицо, шея, плечи, живот и мышцы тазового дна оставались расслабленными. На каждом выдохе стараемся еще дополнительно расслабиться.

- этот тип дыхания помогает достичь достаточного расслабления и экономит силы;
- ребенок получает оптимальное количество кислорода;
- при работе организма в условиях повышенной нагрузки, медленное расслабляющее дыхание обеспечивает необходимый уровень кислорода в организме;
- благодаря управляемому расслаблению и концентрации внимания на дыхании в определенном ритме, уделяется меньше внимания своим дискомфортным ощущениям, за счет чего достигается дополнительный обезболивающий эффект.

Чаще всего такое дыхание используется во время начальных схваток и при схватках средней силы, хотя некоторые роженицы дышат таким образом вплоть до появления потуг.

#### Второй тип дыхания – **переменное**.

В начале схватки, когда ее интенсивность только нарастает, начинаем *медленное, расслабляющее* дыхание. По мере усиления сокращения матки учащаем дыхание, переходя к *поверхностному, частому*. Дышим, приблизительно в 2 раза чаще и меньшим, чем обычно объемом воздуха: ускоренный, вдох-выдох за 1-1,5 секунды. Причем, акцент делаем на выдохе, словно выплескивая вместе с выдыхаемым воздухом весь дискомфорт. Когда схватка начинает стихать, замедляем дыхание, возвращаясь снова к *медленному, расслабляющему*. Старайтесь не дышать поверхностно, часто полностью всю схватку, иначе будет кружиться голова.

- этот тип дыхания позволяет удержать расслабление и сэкономить силы;
- обеспечивает ребенка и ткани материнского организма достаточным количеством кислорода.

Обычно такое дыхание применяется при схватках средней силы и в переходном периоде.

#### Третий тип дыхания – **«дыхание на счет»**.

Сделайте 2-3, но не больше 4-х коротких вдохов-выдохов как при поверхностном частом дыхании. Затем более глубокий вдох в этом же ритме и длинный полный выдох. Акценты делаем на выдохах, особенно на последнем. Например: вдох-выдох, вдох-выдох, вдо-ох - вы-ы-ы-дох; вдох-выдох, вдох-выдох, вдо-ох - вы-ы-ы-дох и т.д. Потренируйтесь, какое количество вдохов-выдохов Вам больше подходит. Если Вам удобно делать по три коротких вдоха-выдоха, четвертый – длинный, всю схватку дышим в таком ритме, не сбиваясь. Можно положить это дыхание на какую-нибудь мелодию, тогда легче будет вспомнить и удержаться в нужном темпе.

- за счет ритмичности дыхания и концентрации внимания достигается замечательный отвлекающий и обезболивающий эффект;
- обеспечивает ребенка и ткани материнского организма достаточным количеством кислорода;
- помогает сдержать напряжение брюшного пресса при преждевременном подтуживании в переходной стадии.
- 

Дыхание «на счет» можно использовать во 2 и 3 стадии схваток. Потренируйте дома дыхание «на счет» в разном темпе от медленного до частого, потому что вы сможете изменять темп дыхания в зависимости от интенсивности схваток.

Четвертый тип дыхания – **порционное**.

Сделайте немного ускоренный и чуть более глубокий вдох и выдохните воздух несколькими порциями (вдох – выдох: хи-хи-хи и т.д). Акценты можно делать как на вдохе, так и на выдохах – попробуйте как Вам будет удобнее.

- за счет ритмичности дыхания и концентрации внимания достигается замечательный отвлекающий и обезболивающий эффект;
- обеспечивает ребенка и ткани материнского организма достаточным количеством кислорода;
- помогает сдержать напряжение брюшного пресса при преждевременном подтуживании в переходной стадии.

Чаще всего этот тип дыхания используется во время переходной стадии, однако Вы можете дышать таким образом и в 1, и во 2 стадии, всего лишь изменив частоту дыхания на более медленную.

Еще раз хочется подчеркнуть, что Вы должны быть гибкими. Тип дыхания, частоту, дышать носом или ртом, животом или грудью вы определяете сами, ориентируясь на свои ощущения, а не на указанные стадии схваток. Возможно, используя медленное, расслабляющее дыхание Вы доберетесь до самых потуг, и никакой другой тип дыхания Вам не понадобится. Или медленный темп дыхания «на счет» или порционного пригодится Вам уже в первой стадии родов и с ним Вы дойдете до потуг. Все это очень индивидуально. Попробуйте разное дыхание, и почувствуйте какое Вам подходит более всего. Или же идите от простого к сложному, по мере развития родовой деятельности. Начните с медленного, расслабляющего дыхания и к потугам используйте уже порционное.

#### **Главное:**

- **важно чтобы Вы все-таки дышали во время родов**, а не задерживали дыхание от начала и до конца схватки. Не забывайте что ребенок получает только тот кислород, который вдыхаете Вы, да и Вашему организму, для того чтобы справиться с колоссальными затратами энергии во время родов, просто жизненно необходимо достаточное количество кислорода.

- **важно чтобы Вы дышали ритмично**, так как доказано, что ритмичное дыхание на каком-то этапе сбивает часть пучка болевых импульсов, идущих от матки и они не воспринимаются организмом к обработке и выдаче ответной реакции.

P.S: между схватками дышите обычно, стараясь отдохнуть и восстановить силы. Можете подремать. Иногда женщины рожают на фоне сна, т.е. между схватками дремлют, просыпаясь лишь с началом сокращений матки, чтобы поработать вместе с малышом, и по мере затихания снова «впадают в спячку».

### **Дыхание во время потуг.**

Когда начинаются потуги лучше всего продолжать дышать «на счет» или порционно, и задерживать дыхание, напрягая мышцы живота, только тогда, когда уже не можете сдержаться на пике потуги (хи-хи-хи-и-и ..., вдох-потуга-выдох, хи-хи-хи-и-и ..., вдох-потуга-выдох и так далее до окончания потуги). После потуги делаем выдох

относительно быстрый, но плавный, словно удерживая мышцами живота и диафрагмой малыша на месте, которого он достиг в течение предыдущей потуги.

Когда головка опустится достаточно низко (врезывается и прорезывается), акушерка или врач будут управлять Вашими потугами. Обычно Вас попросят потужиться три раза за одну потугу. То есть с началом потуги сделать глубокий вдох и задержать дыхание, на 15-20 секунд, напрягая при этом живот, затем выдохнуть, и сразу же сделать новый вдох, потужиться и так далее. В перерыве между потугами дышим произвольно, стараясь восстановить нормальное дыхание и силы, а также подготовиться к новой, возможно, решающей потуге. На вдохе Ваши, наполненные воздухом легкие действуют как поршень, оказывающий дополнительное давление на сокращающуюся и подталкивающую малыша матку.

Первый вариант подтуживания позволяет ребенку по-прежнему получать необходимое количество кислорода во время сокращений матки и мягко, плавно подталкивать его к выходу. Также экономятся силы за счет усиления мышцами брюшного пресса и диафрагмы естественных потужных сокращений (т.е. Вы тужитесь только, когда не можете не тужиться). В зависимости от акушерской ситуации Вы и акушерка выберете приемлемый тип потужного дыхания.

*Особенность:* как и при дыхании во время схваток следите, чтобы мышцы тазового дна оставались расслабленными, это наиболее важно потому как в это время, там будет проходить малыш, и напряженные мышцы будут оказывать не нужное никому дополнительное давление на головку ребеночка.

#### *Советы беременным:*

- Делайте дыхательные упражнения каждый день.
- Потренируйте разные типы дыхания в разных позах.
- Используйте техники дыхания для снятия любых дискомфорта во время беременности, «отшлифовывая» дыхание в преддверии родов.
- Посетите курсы по подготовке к родам, школы родительства, где вам покажут и помогут на практике отработать различные типы дыхания в сочетании с другими методами естественного обезболивания родов.
- Делая гимнастические упражнения следите за дыханием, стараясь дышать ритмично и свободно. Во время упражнений на растяжение мышц внутренней поверхности бедер, отрабатывайте все типы дыхания, стараясь удержать расслабление и избавиться от дискомфорта.
- Если возможно занимайтесь плаванием, делая специальные упражнения для беременных.
- Подключите к занятиям мужа или кого-то из родных, пусть подышат вместе с вами, помогут отследить частоту дыхания, степень Вашего расслабления и т.д.