

輕鬆待產分娩呼吸技巧

產婦在待產期間配合產程進展所做的呼吸技巧，使大腦產生新的注意力，讓產婦在面臨陣痛時，可以藉由專心於呼吸調節上，能夠放鬆全身肌肉且提高對生產的忍耐力，並保持體力較輕鬆地度過生產。

一、呼吸技巧共通原則

1. 深呼吸

- (1)原則：以下每一種呼吸法在呼吸前、後都需做一次「深呼吸」開始和結束，目的是使全身肌肉放鬆。
- (2)方法：用鼻子慢慢深深吸口氣，再緩緩以口呼出，可讓全身放鬆。

2. 陪伴的家屬請配合子宮收縮喊口令

- (1)原則：由陪伴者在當產婦子宮收縮時，提醒呼吸技巧的口訣，產婦不會因陣痛難受而忘記配合陣痛做呼吸。

二、待產階段如何呼吸

1. 分娩初期子宮頸開 0~3 公分前

- (1)呼吸方法：胸式呼吸法。
- (2)口訣：深呼吸→吸 2、3、4，吐 2、3、4→深呼吸。
- (3)方法：從鼻子緩慢深吸一口氣，感覺到胸部慢慢挺起，接著由嘴巴慢慢吐氣，感覺胸部慢慢下沉；一次吸吐氣過程約 10 秒，每分鐘約可做 6~7 次。

2. 子宮頸開 3~8 公分

- (1)呼吸方法：嘻嘻輕淺呼吸（完全以嘴呼吸）。
- (2)口訣：深呼吸→吸 2、3、4，吐 2、3、4，吸 2、3，吐 2、3，吸 2，吐 2，吸，吐→深呼吸（此段吐氣會發出像嘻的聲音）。
- (3)方法：此階段採取用嘴呼吸，保持呼吸高位在喉嚨，發出「嘻嘻」的聲音，保持輕淺呼吸。吸氣吐氣過程配合子宮收縮持續時間約為 45~60 秒；配合子宮收縮的強弱，來決定呼吸之快慢，當子宮收縮增強，則加速呼吸，反之減慢，保持一種輕淺持續的節奏感；應注意吸入與吐出的量一致，以免換氣過度。

輕鬆待產分娩呼吸技巧

3.子宮頸開 8~10 公分

- (1)呼吸方法：喘息呼吸法。
- (2)口訣：深呼吸→吸、吐，吸、吐，吸、吐，吸、吐(連續做4次)→深呼吸(配合陣痛期吸吐要快)。
- (3)方法：這項呼吸法要比嘻嘻式呼吸淺，用鼻子吸一口氣，接著快速做4~6次短吐氣，重覆到子宮收縮結束。可先從每次呼吸45秒左右，慢慢加長直到能夠達到90秒；結束時再做一次深呼吸法。

4.想要用力或便意感強烈

- (1)呼吸方法：哈氣法。
- (2)口訣：哈氣(哈.哈.哈..)或吹蠟燭式(呼.呼.呼..)
- (3)方法：出現不自主想向下用力時，將嘴巴張開採喘息方式的急促呼吸，如同採哈氣方式直到想向下用力的感覺停止，也可以採吹蠟燭方式快速吐氣。

三、分娩(子宮頸口全開 10 公分後)如何呼吸

1.閉氣用力方法：

- (1)步驟：當『宮縮強烈』時→先吸一口氣，憋住→往腹部下用力方式推擠胎頭→憋氣用完→感覺子宮仍持續收縮→再吸一口氣，憋住→再往腹部往下用力→循環直到此次子宮縮結束→吐氣→深呼吸→休息。
- (2)注意：每次憋氣用力不超過6秒，避免容易導致胎心率異常情況發生。

2.開聲門用力方法：

- (1)步驟：出現有『不自主想要用力』感覺時→緩緩吐氣，往腹部下用力方式推擠胎頭→循環用力直到此次想用力感覺結束→吐氣→深呼吸→休息。
- (2)注意：用力過程中可以發出聲音，讓會陰部肌肉鬆馳將胎頭慢慢往下推。

參考資料

- 曾英芬、萬美麗(2022)·待產及分娩的護理評估·於高美玲總校閱，實用產科護理(九版，415-416頁)·華杏。
- 何美華、黃樹欽(2022)·待產及分娩時的護理·於余玉眉總校閱，產科護理學(十一版，339-340頁)·新文京。