Kehamilan
Article

Pentingnya Melatih Teknik Pernapasan Jelang Persalinan Melahirkan

MAR 29, 2021

Ada berbagai manfaat melakukan teknik pernapasan untuk relaksasi bagi persalinan normal. Selain itu, dengan melatih teknik pernapasan, Mam akan lebih mampu mengontrol kontraksi ketika bersalin.

Bila sudah melakukan persiapan dengan saksama, Mam pun akan lebih tenang menghadapi persalinan.

Di antara berbagai persiapan melahirkan normal, Mam perlu melatih teknik pernapasan untuk relaksasi. Ada berbagai manfaat melakukan teknik pernapasan untuk relaksasi bagi persalinan normal. Di antaranya, teknik pernapasan untuk relaksasi akan menurunkan risiko komplikasi saat persalinan normal. Melakukan teknik pernapasan ini juga bisa meningkatkan pasokan oksigen pada Mam dan bayi saat proses persalinan. Selain itu, dengan teknik pernapasan untuk relaksasi, Mam akan lebih mampu mengontrol kontraksi ketika bersalin.

Yuk, kita berlatih 5 teknik pernapasan relaksasi ini sebelum waktu persalinan Mam tiba:

1. Pernapasan perut

Teknik pernapasan persalinan yang satu ini bisa dilakukan dengan taruh satu tangan Mam di atas perut, di bawah tulang rusuk dan satu tangan lagi di dada. Tarik napas melalui hidung dan kembangkan perut sebesar mungkin. Rasakan perut mendorong tangan Mam yang ada di atasnya, sedangkan dada tidak boleh ikut bergerak naik. Hembuskan napas melalui mulut seperti sedang bersiul, elus perut perlahan untuk membantu udara keluar. Lakukan teknik pernapasan ini pada saat kontraksi mulai terasa.

2. Pernapasan ‘pendek-pendek-panjang’

Tarik napas dalam-dalam melalui hidung Mam, kemudian keluarkan melalui mulut dalam tiga kali hembusan: dua hembusan pendek dan satu hembusan panjang yang bunyinya seperti ‘hiii – hiii – huuuh’. Dalam satu menit Mam bisa melakukan enam kali teknik pernapasan ini. Teknik pernapasan ini dapat Mam lakukan saat kontraksi menjadi makin intens. Lakukan terus hingga kontraksi berhenti. Mengontrol diri agar tidak panik saat kontraksi melalui teknik pernapasan relaksasi penting sebagai persiapan melahirkan normal.

3. Bernapas sambil membayangkan kata ‘re-laks’

Ada dua suku kata pada kata ‘relaks’ yaitu ‘re’ dan ‘laks’. Saat menarik napas, pikirkan suku kata ‘re’ dan saat menghembuskan napas, pikirkan suku kata ‘laks’. Fokus pada kata ‘re-laks’ ini sambil bernapas dan jaga pikiran Mam agar tidak melantur ke mana-mana. Ketika menghembuskan napas, buang ketegangan yang terasa di tubuh Mam.

4. Bernapas sambil menghitung 1-2-3-4

Saat menarik napas, coba hitung 1-2-3 dalam hati dan ketika menghembuskan napas, hitung 1-2-3-4. Cara ini akan membuat Mam fokus pada pernapasan dan lebih relaks ketika proses persalinan tiba.

5. Tarik napas melalui hidung dan hembuskan melalui mulut

Tarik napas melalui hidung dan hembuskan melalui mulut. Upayakan mulut Mam tidak tegang. Mam bisa menghembuskan napas sambil berkata ‘aaaah’ atau ‘ooooh’. Saat kontraksi datang, minum sedikit-sedikit supaya mulut Mam tidak kering saat melakukan teknik pernapasan.

Ketika kontraksi datang, bisa jadi Mam akan melupakan semua teknik pernapasan persalinan yang telah Mam latih.Karena itu, ajak Pap ikut melatih teknik pernapasan ini sebagai bagian dari persiapan melahirkan normal. Sehingga, saat proses persalinan tiba, Pap dapat memandu Mam melakukan teknik pernapasan relaksasi ini. Bila sudah melakukan persiapan dengan saksama, Mam pun akan lebih tenang menghadapi persalinan. Selamat berlatih, Mam.

Bagikan sekarang