

فواید تکنیک های تنفسی

اولین و بهترین ماده ای که کودک تا زمان تولد بدان نیاز دارد و نیازش به شما مادر باردار وابسته است اکسیژن است که از طریق تنفس صحیح و تبادلات ریوی مادر به وی می رسد. تغییرات سیستم تنفسی خیلی زود در دوران بارداری ایجاد می شوند. در ابتدای بارداری افزایش حجم خون به منظور تسهیل انتقال و تبادل با کودک آینده از طریق احتباس نمک و آب صورت می گیرد. حدوداً $\frac{1}{4}$ حجم خون در جریان افزایش پیدا می کند که در نتیجه این امر موجب می شود که فعالیت قلبی هم زیاد شود ضربان قلب تندتر می زند و تنفس ها نیز تندتر و کوتاهتر می شود در واقع مادر باردار باید برای دو نفر نفس بکشد! در صورتی که انسان شهرنشین بعضی وقت ها حتی برای رفع نیازهای تنفسی خود نیز مشکل دارد. البته در پایان بارداری نیز به دلیل بزرگ شدن رحم و در نتیجه محدود شدن حرکات دیافراگم (ماهیچه ای که باعث فعال شدن سیستم تنفسی می شود) اختلالات تنفسی ادامه می یابد. بنابراین باید حتی الامکان از طریق اصلاح تنفس که طی تمرینات تنفسی به دست می آید از تنفس کوتاه و سریع اجتناب کرد. با انجام تمرینات تنفسی کارآیی ریه ها و قلب افزایش یافته و آهنگ تنفس و قلب به تدریج آرامتر و عمیق تر می شود ، مقدار کافی اکسیژن وارد گردش خون شده و به تمام سلول ها می رسد و عوارض ناشی از کمبود اکسیژن که اغلب ما به آن دچاریم ولی از آن آگاه نیستیم مانند خستگی ، افسردگی ، کم حوصله بودن و بسیاری عوارض دیگر از بین می رود و فرد احساس نشاط و سرزندگی می کند. در ضمن یادگیری تکنیک های مختلف تنفسی در هر مرحله از زایمان به مادر کمک می کند تا به نحو بهتر زایمان خود را هدایت کند. تمرکز بر روی تنفس و سعی در درست انجام دادن آن در مراحل مختلف نه تنها باعث می شود تا انتقال اکسیژن به طور صحیح در جنین ایجاد شود بلکه کمک می کند تا فکر مادر از دردهای زایمانی منحرف شود. در واقع زمانی که فرد به چیز دیگری غیر از درد فکر کند و به آن متمرکز شود مانع انتقال سیگنال های درد از محل ایجاد درد به مغز می شود.