

# 呼吸放鬆技巧護理指導(拉梅茲生產法呼吸技巧)-印尼語

## ernapas panduan teknik relaksasi perawatan (teknik pernapasan Lamaze)

### 呼吸放鬆技巧原則

1. 採任何姿勢均可，以舒適為原則。
2. 練習之前先小解。
3. 練習時間最好選在晚餐後 2 小時或沐浴後，此時身心較放鬆，練習效果佳。
4. 身體完全放鬆，眼睛注視於一個固定點，集中注意力。
5. 任何一種呼吸法前後均做一次廓清式呼吸（深呼吸）。
6. 請陪產者發號司令「子宮收縮開始」及「子宮收縮結束」。

### Prinsip bernapas teknik relaksasi

1. mengadopsi posisi dapat, dalam kenyamanan prinsip.
2. Sebelum latihan buang air kecil pertama.
3. Waktu Latihan sebaiknya dalam dua jam setelah makan malam atau setelah mandi, saat tubuh dan pikiran longgar, berlatih efek yang baik.  
Tubuh adalah benar-benar santai, dengan mata tetap pada titik tetap, fokus.
5. Setiap jenis bernapas sebelum dan setelah semua melakukan diseksi bernapas (pernapasan dalam).
6. Permintaan komandan ayah yang mengeluarkan sejumlah "kontraksi rahim mulai" dan "akhir kontraksi rahim."

### 【廓清式呼吸】

運用時機：每種呼吸法的開始與結束。

方法：廓清式呼吸是一種舒服且不費力的呼吸方法，類似歎息聲，由鼻子吸氣再由嘴巴吐氣，吸入輕鬆愉快的感覺，再將負向、不愉快的感覺與情緒由嘴巴吐出。

呼吸技巧：呼吸的深度以身體覺得舒服為原則，準媽媽拋開心中的焦慮與擔心，專心的呼吸，使心靈呈現寧靜的狀態。

[Pernapasan] izin

Gunakan waktu: awal dan akhir setiap pernapasan.

METODE: diseksi adalah pernapasan nyaman tanpa metode pernapasan melelahkan, mirip dengan mendesah, dan kemudian dihembuskan oleh hidung dan mulut,

menghirup perasaan yang menyenangkan,, perasaan menyenangkan itu negatif dan emosi dari mulut meludah.

Teknik bernapas: pernapasan dalam tubuh merasa nyaman sebagai prinsip, ibu mengesampingkan kecemasan dan khawatir dalam pikiran, berkonsentrasi pada pernapasan, sehingga Menyajikan negara tenang pikiran.

### 【慢速呼吸法】

適用時機：子宮約 5-20 分鐘收縮一次，每次持續 30-60 秒，子宮頸開口 4 < cm。

呼吸技巧：子宮收縮開始時，產婦由鼻子吸氣，嘴巴向吹蠟燭一樣慢慢吐氣，直到子宮收縮結束。

[Lambat pernapasan]

Berlaku waktu: kontraksi rahim setelah sekitar 5-20 menit, masing-masing berlangsung 30-60 detik, pembukaan serviks 4 < cm.

Teknik pernapasan: kontraksi uterus dimulai, ibu dari hidung dan mulut untuk meniup lilin sebagai perlahan menghembuskan napas sampai akhir kontraksi uterus.

口令：

1. 子宮收縮開始
2. 廓清式呼吸
3. 吸二、三，吐二、三、四（重複 7-8 次）
4. 廓清式呼吸
5. 子宮收縮結束

Sandi:

1. kontraksi rahim mulai
2. diseksi bernapas
3. mengisap dua, tiga, meludah dua, tiga, empat (ulangi 7-8 kali)
4. izin bernapas
5. akhir kontraksi uterus



### 【調節式呼吸法】

適用時機：子宮約 3-5 分鐘收縮一次，每次持續 45-60 秒，子宮頸開口 4-7 cm。

呼吸技巧：子宮收縮開始時，產婦由鼻子吸氣，吐氣時發出『嘻』之氣音，鼻子再吸氣，吐氣時發出『呼』之氣音，直到子宮收縮結束。

[Pengaturan metode pernapasan]

Berlaku waktu: kontraksi rahim setelah sekitar 3-5 menit, masing-masing berlangsung 45-60 detik, pembukaan serviks 4-7 cm.

Teknik pernapasan: kontraksi uterus dimulai, ibu dari hidung dan menarik napas, napas suara gas yang dipancarkan dari "tertawa", hidung dan kemudian menghirup gas yang dipancarkan suara "panggilan" napas sampai akhir kontraksi uterus.

口令：

1. 子宮收縮開始
2. 廓清式呼吸
3. 吸二、三，「嘻」二、三
4. 吸二、三，「呼」二、三
5. 廓清式呼吸
6. 子宮收縮結束

Sandi:

1. kontraksi rahim mulai
2. diseksi bernapas
3. mengisap dua, tiga, "tertawa"  
dua, tiga
4. menghisap dua, tiga, "sebut" dua,  
tiga
5. diseksi bernapas
6. Akhir kontraksi uterus



### 【節律式呼吸法】

適用時機：子宮約 2-3 分鐘收縮一次，每次持續 60-90 秒，子宮頸開口 > 7 cm

呼吸技巧：子宮收縮開始時，產婦由鼻子吸氣，吐氣時發出「嘻、嘻、呼」之氣音，直到子宮收縮結束

[Berirama bernafas]

Berlaku waktu: kontraksi rahim setelah sekitar 2-3 menit, masing-masing berlangsung 60-90 detik, pembukaan serviks > 7 cm

Teknik pernapasan: kontraksi uterus dimulai, ibu dari hidung dan menarik napas, napas masalah "hee, hee, yang disebut" suara gas hingga akhir

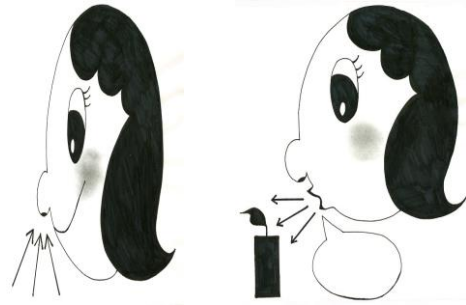
## kontraksi uterus

口令：

1. 子宮收縮開始
2. 廓清式呼吸
3. 吸，嘻⇒嘻⇒呼（重複）
4. 廓清式呼吸
5. 子宮收縮結束

Sandi：

1. kontraksi rahim mulai
2. diseksi bernapas
3. mengisap, hee hee Call (repeat)
4. izin bernapas
5. akhir kontraksi uterus




### 參考資料

李從業總校訂(2014) · 實用產科護理 (七版) · 台北：華杏。

曾英芬(2000) · 分娩與生產過程之護理支持 - 比較待產婦與護理人員的知覺 · 護理研究, 8(4), 470-482。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉產房分機 4601、4602  
婦產科衛教室分機 5403

Jika Anda ingin tahu lebih banyak tentang isi dari atas, silahkan hubungi Telp  
05-2756000 ekstensi perumahan 4601、4602  
Ekstensi kelas Obstetri dan Ginekologi 5403

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您  
2018年03月修訂