

拉梅茲呼吸法

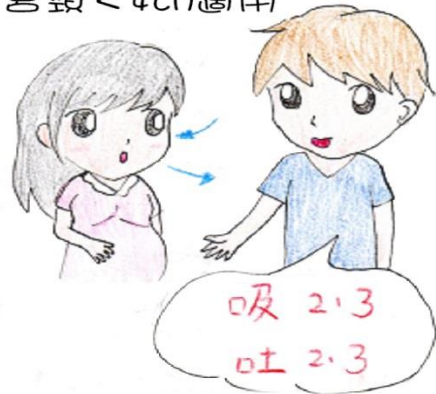
拉梅茲呼吸放鬆技巧的好處？



- 減輕疼痛
- 轉移注意力
- 緩解不安與緊張感

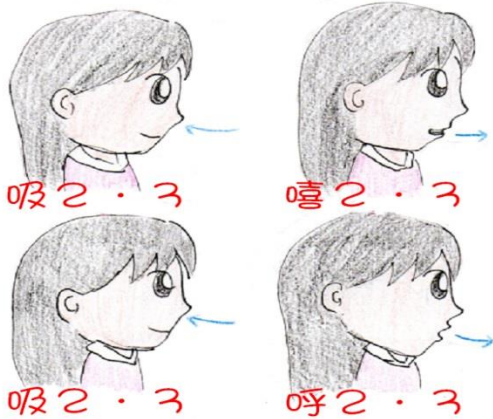
1 慢速呼吸法

子宮頸 < 4cm 適用



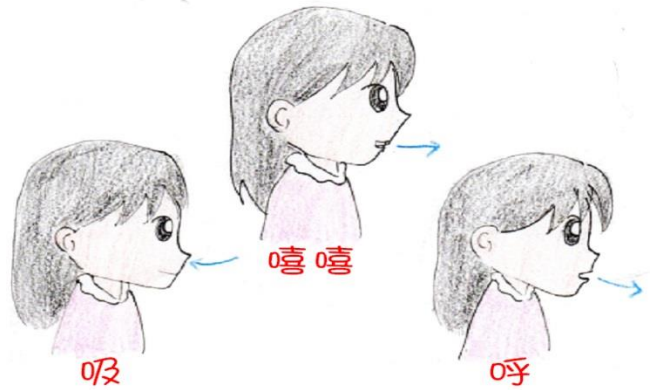
2 調節式呼吸法

子宮頸 4~7cm 適用



3 節律呼吸法

子宮頸 > 7cm 適用



蔡伊茜(2016)· 孕期使用呼吸法應用程式 (APP) 對生產疼痛自我效能及滿意度之成效· 成功大學護理學系學位論文, 1-87。

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