

# 呼吸放鬆技巧護理指導(拉梅茲生產法呼吸技巧)-越南語

## HỘ LÝ HƯỚNG DẪN CÁCH HÔ HẤP THẢ LỎNG (KỸ XẢO HÔ HẤP TRONG PHƯƠNG PHÁP SINH SẢN LARMAZE)

呼吸放鬆技巧原則 Nguyên tắc cách hô hấp thả lỏng

1. 採任何姿勢均可，以舒適為原則。Có thể áp dụng ở tư thế thoải mái nhất
2. 練習之前先小解。Trước khi luyện nên đi tiểu trước.
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。

Thời gian luyện tập tốt nhất là sau khi ăn tối 2 tiếng hoặc sau khi tắm, lúc này cơ thể thư giãn nhất, tập luyện sẽ có kết quả tốt nhất.

4. 身體完全放鬆，眼睛注視於一個固定點，集中注意力。

Cơ thể thư giãn hoàn toàn, mắt hướng về một điểm cố định, tập trung sự chú ý.

5. 任何一種呼吸法前後均做一次廓清式呼吸（深呼吸）。

Bất kỳ một phương pháp hô hấp nào trước sau khi hô hấp đều phải làm động tác hít thở sâu.

6. 請陪產者發號司令「子宮收縮開始」及「子宮收縮結束」。

Mời người trợ giúp sản phụ ra hiệu “tử cung co bóp bắt đầu” và “tử cung co bóp kết thúc”

### 【廓清式呼吸 Hô hấp kiểu giải phóng khí trong cơ thể】

運用時機：每種呼吸法的開始與結束。

Thời điểm vận dụng: lúc bắt đầu và kết thúc của mỗi phương pháp hô hấp.

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。

Phương pháp: Hô hấp kiểu giải phóng khí trong cơ thể là một phương pháp hô hấp dễ chịu và không tốn sức, giống như tiếng thở dài, hít vào từ mũi và thở ra bằng miệng, hít vào cảm giác dễ chịu, và đem hết cảm giác không thoải mái đẩy ra ngoài bằng miệng.

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。

Kỹ thuật hô hấp: độ sâu khi hô hấp tùy vào mức độ cơ thể cảm thấy dễ chịu nhất, người mẹ vứt bỏ hết muộn phiền và lo lắng, tập trung vào hô hấp, để cơ thể chìm vào trạng thái tĩnh lặng.

### 【慢速呼吸法】 Phương pháp hít thở chậm

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  $4 < \text{cm}$ 。

Thời điểm áp dụng: tử cung co bóp khoảng 5-20 phút một lần, mỗi lần duy trì 30-60 giây, miệng tử cung mở  $4 < \text{cm}$ .

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。

Kỹ thuật hô hấp: Khi tử cung bắt đầu co bóp, sản phụ sẽ hít bằng mũi, miệng sẽ từ từ thổi hơi ra giống như thổi nến,

口令 Khẩu lệnh :

1. 子宮收縮開始 Tử cung co bóp bắt đầu
2. 廓清式呼吸 hít thở sâu
3. 吸二、三，吐二、三、四 (重複 7-8 次) hít 2,3, thở 2,3,4 (lặp đi lặp lại 7-8 lần)
4. 廓清式呼吸 hít thở sâu
5. 子宮收縮結束 tử cung co bóp kết thúc



### 【調節式呼吸法】 Phương pháp hô hấp điều tiết

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  $4-7 \text{ cm}$ 。

Thời điểm áp dụng: tử cung co bóp 3-5 phút một lần, mỗi lần kéo dài 45-60 giây, tử cung mở  $4-7 \text{ cm}$ .

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。

Kỹ thuật hô hấp: khi tử cung co bóp bắt đầu, sản phụ hít vào bằng mũi, khi thở ra phát ra tiếng “xi”, mũi lại hít vào, khi thở ra phát ra tiếng “phù”, cho đến khi tử cung co bóp kết thúc.

口令 Khẩu lệnh :

1. 子宮收縮開始 Tử cung co bóp bắt đầu
2. 廓清式呼吸 hít thở sâu
3. 吸二、三，「嘻」二、三 hít 2, 3 “xi”  
2, 3
4. 吸二、三，「呼」二、三 hít 2, 3, “phù”  
2, 3



- 5.廓清式呼吸 hít thở sâu
- 6.子宮收縮結束 tử cung co bóp kết thúc.

### 【節律式呼吸法】 phương pháp hô hấp nhịp nhàng

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

**Thời điểm áp dụng: tử cung co bóp 2-3 phút một lần, mỗi lần kéo dài 60-90 giây, tử cung mở > 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

Kỹ thuật hô hấp: Khi tử cung co bóp bắt đầu, sản phụ hít vào bằng mũi, khi thở ra phát ra tiếng “xi, xi, phù”, cho đến khi tử cung co bóp kết thúc.

口令 Khẩu lệnh :

- 1.子宮收縮開始 Tử cung co bóp bắt đầu
- 2.廓清式呼吸 hít thở sâu
- 3.吸，嘻⇒嘻⇒呼(重複) hít, xi, xi, phù (lặp lại)
- 4.廓清式呼吸 hít thở sâu
- 5.子宮收縮結束 tử cung co bóp kết thúc



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

Bạn muốn biết thêm về nội dung trên, xin vui lòng liên hệ: Tel: 05-2756000 mở rộng phòng  
chuyên 4601.4602

Lớp mở rộng sản khoa và phụ khoa 5403

Stm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