

Hallo..

Untuk Ibu-ibu yang sedang ingin melakukan teknik relaksasi pernapasan di rumah

Perlu diingatkan kembali...

Teknik relaksasi pernapasan tidak dianjurkan pada seseorang dengan sesak nafas ya!



RSUD dr. Mohamad Soewandhie

Jalan Tambakrejo No. 45-47
Surabaya

☎ (031) 3717141, (031) 3725905

☎ (031) 3713651

📷 @rssoewandhie

🌐 rs-soewandhi.surabaya.go.id



Hotline IGD
(031) 37309595



Pemerintah Kota Surabaya
RSUD dr. Mohamad Soewandhie



**TEKNIK RELAKSASI
PERNAPASAN**

PADA IBU BERSALIN

RUANG PONEK

Apa itu Teknik Relaksasi Pernapasan pada Ibu Bersalin ?

Teknik relaksasi pernapasan merupakan teknik yang digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri dengan cara menarik nafas secara dalam melalui hidung dan menghembuskan secara perlahan melalui mulut

APA SAJA MANFAAT TEKNIK RELAKSASI PERNAPASAN?

- Mengurangi rasa nyeri
- Menurunkan dan mengatasi kecemasan, khawatir, dan rasa gelisah
- Mencegah dan mengurangi stress
- Menurunkan tekanan darah tinggi, dan mengatasi peningkatan denyut jantung akibat nyeri
- Merelaksasikan ketegangan otot
- Memperlancar asupan oksigen dalam darah
- Menambah kenyamanan jika dilakukan saat menjelang tidur (tidur lebih lelap)



Langkah-Langkah Teknik relaksasi pernapasan

- 01 Ciptakan lingkungan yang tenang
- 02 Atur posisi tubuh yang nyaman, dengan duduk ataupun berbaring
- 03 Letakkan salah satu/ kedua tangan pada perut
- 04 Usahakan untuk berkonsentrasi/ sambil pejamkan mata
- 05 Tarik nafas melalui hidung secara dalam melalui hitungan 1, 2, 3
- 06 Hembuskan udara melalui mulut secara perlahan
- 07 Atur nafas dengan irama normal setidaknya 3 kali
- 08 Lalu ulangi lagi menarik nafas dalam melalui hidung dan dihembuskan melalui mulut secara perlahan selama 10-15 menit
- 09 Saat konsentrasi pusatkan pada daerah yang menjadi sumber nyeri
- 10 Biarkan telapak tangan dan kaki rileks
- 11 Ulangi prosedur hingga nyeri terasa mereda
- 12 Bila nyeri hebat, lakukan nafas secara dangkal dan cepat

