

DOĐUM EYLEMİNDE GEVŞEME VE NEFES EGZERSİZLERİ



GEVŞEME ÇALIŞMASI I



Doğumun Birinci Evresinde Nefes



- Göğüs Nefesi
- Karın Nefesi
- Tam nefes
- Kontraksiyon nefesi
- Nefes ve imgeleme

Doğumun İkinci Evresinde Nefes



- Klasik ıkınma nefesi
- Aktif Doğumda ıkınma
- Hypnobirthingde ıkınma

Doğumun İkinci Evresinde Nefes



- İtici güçleri baskılayıcı nefes

GEVŞEME ÇALIŞMASI II

