



Жирэмсэний вед хийдэг амьсгалын дасгалууд үнэхээр хэрэгтэй зүйл яах аргагүй мон. Торолтийн явцад бэлдэх бэлтгэл болж огдогоос гадна амьсгалын дасгал нь хvvхэд олсоноос хойших бие махбодид гардаг оорчлолтvvдэд илvvтэй

хурдан хугацаанд дасан зохицох боломж олгож байдаг юм.

### **Амьсгалд гардаг өөрчлөлтvvд**

Хол хvнд болсоны дараанаас эмэгтэй хvний амьсгал нь тодорхой хэмжээгээр оорчлогддог. Энд осон томорч байгаа умай буюу сав нь хэвлийн хондийн эрхтэнvvд болон орцийг дээш оргон шахсанаар орцний ходолгон хязгаарлагдмал болж, уушигны эзэлхvvн багасана. Гэтэл хэвлийд нь осон томорч байгаа ургийн хvчилторогчийн хэрэгцээ одор ирэх тусам осон нэмэгдсээр байдаг болохоор эмэгтэй хvн энэхvv шинэ байдалд дасан зохицох шаардлагатай болно. Ингээд жирэмсэн эмэгтэйн цээж тэлж, амьсгал гаргах нооц эзэлхvvн буюу тайван вед амьсгаа гаргасны дараа ахин нэмж гаргаж чадах агаарын хэмжээ буурч, уушигны амидын эзэлхvvн буюу хамгийн гvн амьсгаа авсаны дараа гаргаж чадах агаарын хамгийн дээд хэмжээ бага зэрэг нэмэгдэж, минутанд амьсгалах амисгалын эзэлхvvн осно. Үvнээс гадна зvрхний вйл ажиллагааг эрчимтэй болгох, хvчилторогч тээгч цусны улаан эсийн тоог нэмэх замаар жирэмсэн эмэгтэй хvн осон нэмэгдэж байгаа хvчилторогчийн хэрэгцээг хангаж байдаг. Ийм вед амьсгалын тусгай дасгалуудыг хийснээр энэхvv шинэ нохцол байдалд ердийнхоо илvv хурдан, богино хугацаанд дасан зохицоно.

### **Дасгал хийх давтамж**

Жирэмсэний вейн амьсгалын дасгалыг биеийн дасгалтай нэг цогц болгож, эсвэл тайвширан амрахдаа, эсвэл бvр одор болгон тусгай дасгал болгон хийж байхыг хамгийн

зохистой гэж үздэг. Ингэхдээ амьсгалын дасгалуудын үргэлжлэх нийт хугацаа нь **өдөрт 10 минутаас хэтрэхгүй**

байх ёстой гэдгийг сайтар тогтоож авах хэрэгтэй. Жирэмсэн эмэгтэйчүүдийн цусан дахь нүүрсхүчлийн хийн агуулга нь буурсан байдаг болохоор амьсгалын дасгал хийх үед энэ агуулга буурч толгой эргэх гэх мэт тааггүй мэдрэмж торж магадгүй байдаг. Тиймээс амьсгалын дасгал хийх үед толгой эргэвэл амьсгаа аваад 20-30 секунд орчим барихыг хичээгээрэй. Ингэвэл толгой эргэх нь аяндаа зүгээр болно.

Амьсгалын дасгалуудыг еронхийд нь статик ба динамик гэж хувааж болох юм. Статик дасгалыг хийхэд зовхон амьсгалын булчин л оролцдог бол динамик дасгалыг явах, эргэх г.м. дурын ходолгоон хийхтэй хавсран хийж болно. Эхлээд статик дасгалуудыг хийж сураад дараа нь сурсан дадлаа ходолгооний үед хэрэглэж сурах хэрэгтэй. Гол нь амьсгалаа барилгвйгээр ходолж сурах.

### **1-р түвшний дасгалууд**

#### **Хэвлийн ба гүйцэд амьсгалыг сурах**

Эгэм оргогдон дээд хавирга тэлэх замаар уушгаа агаараар дүүргэн амьсгалах амьсгал буюу цээж амьсгал эмэгтэйчүүдийн дунд хамгийн түгээмэл байдаг. Ингэж амьсгалах үед орц нь амьсгалах явцад хамгийн бага оролцдог. Заримдаа орц нь ердөө 1 см шилжин ходолно. Харин хэвлийн болон бүрэн амьсгалын үед орц 7-13 см ходолж байдаг бөгөөд ингэж ходлох үедээ элэг, цосний уут, ходоод, гэдэс зэрэгт эрчимтэй иллэг хийж огдог. Ийм иллэг эдгээр эрхтэний вйл ажиллагааг дэмжээд зогсохгүй хол, бага аарцагны эрхтэнүүд цус хуримтлагдахаас сэргийлнэ.

#### **Хэвлийгээр амьсгалах**

Хачин санагдаж болох ч амьсгалын бүх торлийн дасгалуудыг амьсгаагаа хамгийн дээд зэргээ гарган уушгаа цэвэрлэж эхэлдэг. Ингэхдээ цавины булинг хүртэл татагдаж, гэдсээ аль болох нурууруугаа шахан амьсгаагаа гаргах хэрэгтэй. Үүний дараа гэдэсний булчингаа аажмаар суллана. Суллахад гэдэс бага зэрэг урагш товийж огоход уушигны доод хэсгүүд нь оороо аяндаа агаараар дүүрнэ. Хавиргны доор хэсэгт гэдсэн дээрээ алгаа тавих замаар энэ явцыг оороо мэдрэн хянаж болно. Анхаарлаа гар дээрээ товлорүүлээд зовхон гар л дээш оргогдож байхаар амьсгална. Оороор хэлбэл амьсгаагаа дээд зэргээр гаргахад гар хавирганы доогуур орж, амьсгал авахад гар түрэгдэг гарч ирж байхаар амьсгална.

#### **Гүйцэд амьсгалах**

Хэвлийгээр амьсгалах аргад суралцасны дараагаар гүйцэд амьсгалыг эзэмшиж эхэлнэ. Дараалал:

1. Дасгалын эхлэл нь хэвлийгээр амьсгалахтай адил. Амьсгаагаа сайтар шахан гаргаж уушгаа цэвэрлэнэ. Ингэхэд хэвлийн урд хана доош татагдана.

2. Амьсгал авч эхэлнэ. Хавирганы доор тавьсан гар дээш оргогдож эхлэхэд уушигны доод хэсэг агаараар дүүрнэ. Үүнийг залгуулаад цээжний дунд хэсгийг тэлж огоход уушигны дунд хэсэг агаараар дүүрэх (ингэж дунд хэсгийг агаараар дүүргэх үед гэдсийг тулгуур болгохын тулд бага зэрэг татаж огно) богоод үүнийг залгуулаад огох, дээд хавиргуудыг оргосноор уушигны дээд хэсгүүд агаараар дүүрнэ.

3. Амьсгал гаргах дараа нь эсрэгээр. Оороор хэлбэл эхлээд эгэм, хавирга буулгаа хавиргын доор тавьсан алга цааш татагдан, гэдэс нурууруу татагдаад, аарцагны ероолын булчинг татна. Үүний дараа хэвлийн урд ханыг суллан түр агшин хэртэй амсхийгээд ахиад амьсгад авч эхэлнэ. Амьсгалын дасгал хийхдээ хамраараа амьсгална.

Амьсгал авахдаа орцийг аажмаар, зоолон буулгах дарааллыг дагах нь их чухал байдаг. Орцоо ингэж аажмаар буулгах дадал хожим торох явцад ихээхэн хэрэг болно.

Гүйцэд ба хэвлийгээр амьсгалах дасгалыг одорт 10 доошгүй удаа хийнэ. Хяналтын эмчийн зовшоорвол, оорийн биеийн байдлыг харгалзаад дээд нь одорт 40 удаа хүртэл хийж болно гэж үздэг.

Зүй ёсны дагуу эзэмшин бүрэн оорийн болгосны дараагаар алхах гишгэх үедээ хийж динамик хэлбэрээр нь хийж эхэлнэ.

## **2-р түвшний дасгалууд**

### **Амьсгалын үр нөлөө, хэмнэлттэй байдлыг нэмэгдүүлэх дасгалууд**

Амьсгаа авах ба гаргах хугацаа 1:2 гэсэн харьцаатай байхыг хамгийн үр ашигтай гэж үздэг. Ингээд ч зогсохгүй амьсгал гаргасны дараагаар хэсэг зуур амьсгаа авалгүй байх хэрэгтэй. Ингэх үед цусанд нүүрсторогч хуримтлагддаг. Нүүрс торогчийг хуримтлуулж ямар хэрэгтэй юм бэ гэсэн асуулт гарч ирэх нь зүйн хэрэг. Тэгвэл нүүрс торогч нь мэдрэлийн эсийн мэдрэгчүүдийн мэдрэг чадварын босгыг бууруулдаг богоод ингэж мэдрэх босго нь буурснаар хэт хоорлийг арилгаж огдог. Хүн хүний амьсгалын давтамж нь адилгүй байдаг болохоор нэг минутад хэдэн удаа амьсгаа авч бас гаргаж байгаагаа оороо тоолохоос гадна амьсгал авах ба гаргах үе шатууд ба зүрхний агшилтын давтамж хоорондын харьцаа хэд байгаагаа тодорхойлох хэрэгтэй. Үүний тулд хуруугаа судасны лугшилт мэдрэгддэг газар тавьж байгаад амьсгаа авахад зүрх хэдэн удаа цохилж, гаргах хооронд хэдэн удаа цохилж байгааг тоолоорой. Гол толов энэ харьцаа нь 1:1, эсвэл 1:1,5 байдаг нь тийм ч онц сайн үзүүлэлт биш юм. Харин энд огч байгаа амьсгалын дасгалуудыг хийснээр энэ харьцааг хамгийн зохистой хэмжээнд хүргэн, оорийн амьсгалыг удирдаж сурна.

Энд жишээ болгож дундаж эмэгтэйн дасгал хийх загварыг сонирхуулж байна. Харин та бол мэдээж хэрэг оорийн хийсэн хэмжилт дээр тулгуурлан дасгалаа оортоо тохируулна.

### **Амьсгал гаргах ба авах харьцааг зохистой болгох**

За, ингээд энэ эмэгтэйг амьсгал авахад зүрх нь 3 удаа, гаргахад 3 удаа, амьсгал авахын омно пауз авахад 2 цохилж байна гэж бодъё. Ингэвэл амьсгал авах ба гаргах харьцааг хамгийн зохистой 1:2 гэсэн харьцаатай болгохын тулд амьсгал гаргах хугацааг нэмэгдүүлж эхэлнэ. Үүний тулд 3 удаа цохилоход амьсгаа аваад 4 удаа цохилоход амьсгал гаргаад, 2 удаа цохилоход пауз авна. Дараа нь 3 удаа цохилоход амьсгаа аваад 5 удаа цохилоход амьсгал гаргаад, 2 удаа цохилоход пауз авна. Дараа нь 3 удаа цохилоход амьсгаа аваад 6 удаа цохилоход амьсгал гаргаад, 2 удаа цохилоход пауз авна. Ингээд 3:6 буюу 1:2 гэсэн зохистой харьцаанд хүрлээ.

Ийм харьцаагаар амьсгалж сурахад 3-7 хоног зарцуулна. Аажмаар дасгасаар 1:2 гэсэн харьцаатайгаар амьсгалахад оорт эвгвй мэдрэмж торохооргвй, ядаж тодолгвй амьсгалдаг болгоно. Цаашид дасгал, гимнастик хийхдээ энэ хэлбэрийн хэмнэлттэй амьсгалаар амьсгалж байх хэрэгтэй.

### **Амьсгаа авах ба гаргах хугацааг нэмэх**

Амьсгал авах ба гаргах харьцааг зохистой болгох аргад суралцан дадалтай болж, биеэ дасгасны дараагаар энэ шатны дасгалуудыг хийж эхэлнэ. Үүний тулд жишээлэхэд, 4 удаа цохилоход амьсгаа аваад 4 удаа цохилоход амьсгал гаргаад, 2 удаа цохилоход пауз авна гэсэн дасгал хийж эхэлнэ. Дараа нь омнохтэй адил загварын дагуу амьсгал авах ба гаргах харьцааг 1:2 болгоно. Аажмаар:

$4:4 (2) > 4:5 (2) > 4:6 (2) > 4:7 (2) > 4:8 (2)$ .

Ийм дадалтай болоход доод тал нь долоо хоног зарцуулах хэрэгтэй. Гол оортоо болон хэвлийд байгаа хvvхдэд хор болохооргвй аажмаар дасган хийнэ. Дасгалыг хийх явцад цусан дахь хvчилторогчийн агуулга хэт нэмэгдэснээс болж толгой эргэж магадгвй. Ийм вед амьсгаа аваад 20-30 секунд барьна. Яарах хэрэггвй.

### **Амьсгалаа бүрэн удирдах**

Энэ дасгалд суралцахын тулд ахиад нэг долоо хоног зарцуулна. 2 удаа цохилоход пауз авч байхаар амьсгаа авах ба гаргах хэсэг нь дурын байдлаар амьсгалж сурна.

Жишээлэхэд,  $4:6 (2) > 3:5 (2) > 8:3 (2) > 2:4 (2)$  гэсэн хэмнэлтэйгээр, эсвэл арай оор хэмнэлтэйгээр амьсгал сурна. Ингэж сурсан дадал нь торолтийн хоёр дахь хэсэгт танд маш их хэрэг болно. Учир нь энэ вед хvvхдийн толгой нь цухуйх богоод эх баригч эмч танд амьсгал, амьсгаагаа барь, дvл, битгий дvл зэргээр заах болно. Урд нь амьсгалаа бүрэн удирдаад сурчихсан байхад эх баригчийн эдгээр заалтуудыг дагахад хvндрэл

гарах нь юу л бол.

### **3-р твшний дасгалууд**

#### **Төрөх явцын сургуулилт**

Жирэмсэн эмэгтэйчүүдэд зориулсан олон ном, гарын авлага дээр ийм дасгалуудыг огсон байдаг.

**1-р хэлбэрийн амьсгал.** Энэ хэлбэрийн амьсгалыг удаан ч гэж нэрлэдэг. Товчхон хэлэхэд энэ бол амьсгаа авах ба гаргах харьцааг 1:2 болгох хэмнэлттэй амьсгал юм. Ийм хэлбэрийн амьсгал нь базлалт эхлэх вед хамгийн тохиромжтой байдаг ч заримдаа торолтийн туршид энэ хэлбэрийн амьсгалаар амьсгал болдог. Базлалт эхлэх болгон амьсгаагаа гүнзгий гаргах уушгаа цэвэрлээд залгуулан гүн амьсгаа авна. Базлалт дуусахад мон адил амьсгална.

**Хоёрдугаар хэлбэрийн амьсгал.** Базлалтын эрчим нэмэгдэж, хоорондын зай нь багасахын хэрээр нэгдүгээр хэлбэрийн амьсгалаар амьсгалахад улам бүр хvнд болж ирнэ. Ойр ойрхон “нохой” шиг амьсгалах шаардлага гарч ирдэг. Үүний хоёр дахь хэлбэрийн амьсгал гэнэ. Амьсгалах загвар нь дараах байдалтай байна, үнд: базлалтын хооронд нэгдүгээр хэлбэрийн амьсгал, базлалт эхлэхэд амьсгаагаа гүнзгий гаргаад гүн аваад дараа нь ойр ойрхон онгоц амьсгалах богоод хэлийг дээд шүдний орчим тагнаанд шахна. Базлалт дуусах вед амьсгалын давтамжийг цоолоод амьсгаагаа бүрэн гаргаад гүнзгий амьсгаа авсны дараа нэгдүгээр хэлбэрийн амьсгалаар амьсгална. Эрчимтэй базлалтууд нь дунджаар 40 секунд орчим үргэлжилдэг болохоор толгой эргэх, дотор муухайрахаас сэргийлэхийн тулд энэ дасгалыг 20-30 секундээр хийх нь илүү тохиромжтой.

**Гуравдугаар хэлбэрийн амьсгал.** Энэ хэлбэрийн амьсгал нь хvvхдийн толгой нь доош буусан ч дvlэх болоогvй вед эхийн биеийг бага ч гэсэн амраах зорилготой. Энэ ve нь торолтийн нэлээд хvнд ve болохоор орилж хашгирах ч энvvхэд. Гэхдээ сайт бодоод vзье. Хvн амьсгаа гаргахдаа орилдог богоод орилоход амьсгал авах ve нь богино байдаг. Амьсгал авах ve богино байна гэдэг хvчил торогч уушгинд хангалттай орж ирэхгvй байна гэсэн vг. Уушгинд хангалттай орж ирэхгvй байгаа болохоор цусанд, тvvний дотор ихэсийн цусан дахь хvчилторогчийн дутагдал нэмэгдэнэ. Үр дvнд нь хvvхдэд хамгийн хэцvv байх болно. Тиймээс анхаарлаа оор зvйл рvv хандуулан аль болох тайвшрахыг хичээж энэ хэлбэрийн амьсгалаар амьсгалах нь хавьгvй дээр. Торолтийн энэ ve 10-15 минут үргэлжилдэг богод базлалт нь 2-3 минутын зайтай 60 секундээс илүү удаан үргэлжилдэггvй. Ингээд базлалт эхлэхэд амьсгаагаа шавхан гаргаад гүн авна. Дараа нь амьсгал онгоц хурдан болно. Гурав дорвон удаа хурдан хурдан амьсгаа авч гаргасны дараа амьсгаагаа хvчтэй шахаж гаргах, эсвэл хошуугаа шvгэлдэж байгаа мэт цорвойлгож байгаад хvчтэй vлээж гаргана. Энэ вед “нэг, хоёр, гурав амьсгаа гаргах”, “нэг, хоёр, гурав амьсгаа гаргах” гэх мэтээр дотроо тоолох нь маш чухал. Хэрэв ингэж

тоогоо алдахгүй анхаарлаа амьсгал дээрээ товлорүүлэн амьсгалвал хашгирах завч гарахгүй.

Гэхдээ тэсэлгүй хашгирсан байлаа ч айх юмгүй. Базлалт дуустал нь оорийнхоо чадахаараа амьсгалж байгаад дуусах вед нь амьсгалаа гүнзгий шахан гаргаж уушгаа цэвэрлээд дараа нь гүнзгий авч, залгуулаад базлалт эхлэх хүртэл нь нэгдүгээр хэлбэрийн амьсгалаар амьсгална. Энэхэн зуур хүчээ хурааж байгаад дараагийн базлалт эхлэхэд хашгирахгүй байхыг хичээгээрэй.

Харин энэ бол торох явцыг сургуулилсан дасгал болохоор одорт ганц удаа 20-30 секундын турш амьсгалж дадалтай болох хэрэгтэй.

**Дөрөвдүгээр хэлбэрийн амьсгал.** Хүвхдийн толгой умайн доод хэсгийг онгорч аарцагны ёроолд хүрнэ. Энэ вед дүлэх хэрэгтэй болно. Дүлэх вед энэхүү доров дэх хэлбэрийн амьсгалаар амьсгална. Дүлэнэ гэдэг маш хүнд ажил байдаг болохоор урд нь хийсэн амьсгалын дасгал болон гимнастикийн бүхэл дадал хэрэг болно.

Дүлэлт нь минут орчим үргэлжилдэг. Дүлж эхлэхдээ базлалт эхлэхтэй адилаар амьсгална. Оороор хэлбэл амьсгалаа гүн аваад гаргаад залгуулаад дүлнэ. Дүлэхдээ амьсгалаа авсан байх бөгөөд орц, уушгинд байгааг агаараар саван дээр дарж дүлнэ. Амьсгал хүрэхгүй байвал орцоо сулалгвйгээр цээжний дээд хэсгээр амьсгалан агаар аваад /гүйцэд амьсгалах дасгалыг санаарай/ үргэлжлүүлэн дүлнэ. Дүлэлт дууссанэ дараа гүнзгий амьсгаа аваад залгуулан нэгдүгээр хэлбэрийн амьсгалаар амьсгалж амран хүчээ сэлгэнэ.

Гэхдээ энэ бол торолтийн сургуулилт болохоор хар хүчээрээ хийж болохгүй нь мэдээж. Бага зэрэг хүч гарган хийх бөгөөд гол нь дадалтай болж авах явдал юм. Нэгэнт ийм далалтай болсон байхад торох ведээ оороо ч мэдэлгүй зов амьсгалчихсан байх болно.

Улмаар амьсгалын бүх дасгалуудыг хийж дадсаны дараагаар нохор, эсвэл хичээл дээр торох явцыг сургуулилж байхад илүүдэхгүй байх. Сургуулилтыг 5минутаас илүү хийх хэрэггүй.

Магадгүй энэ бүхний уншаад одорт ердөө 10-20 минут дасгал хийгээд ийм их зүйлийг хэдийд нь сурч амжих юм бэ гэж бодож байж болох юм. Тиймээс хичээллэх хуваарийг

урьдчилан гаргах нь хамгийн зов.

Жишээлэхэд,:

I долоо хоног: хэвлийгээр амьсгалах дасгалыг эзэмших, хэмнэлттэй амьсгалах дасгалыг эхлүүлэх;

II долоо хоног: хэвлийгээр амьсгалах дасгал, гүйцэд амьсгалах дасгалыг эзэмших, амьсгал авах ба гаргах хугацааг оорчлох дасгал.

III долоо хоног: хэвлийн ба гүйцэд амьсгал, амьсгалыг бүрэн удирдах дасгал

IV долоо хоног: 3-дахь долоо хоногтой адил, дээр нь хоёр дугаар хэлбэрийн амьсгал г.м.

Хамгийн гол нь дасгалуудыг хийж эхлэхийн өмнө хяналтын эмчтэйгээ уулзан эдгээр дасгалуудыг хийхэд оорт болон хэвлийд байгаа хvvхдэд ямар нэг сорог нолоо бий эсэхийг сайтар лавлан асуух хэрэгтэйг мартуузай. Эмч хараад зарим дасгалыг нь хасаад заримыг нь үлдээж ч болох юм. Тэгээд сорог нолоо байхгүй гэвэл хийхдээ хамгийн гол нь яаралгүй, ачааллыг аажмаар удаан нэмэх ёстой гэдгийг үргэлж санаж байх хэрэгтэй.