

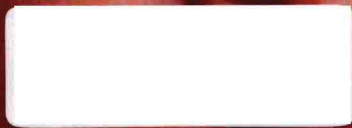


温柔星球 | 生育教育经典系列丛书

温柔分娩

Gentle Birth Choices

(美) 芭芭拉·哈珀 著
温柔星球翻译小组 译



全球母婴健康协会创始人芭芭拉·哈珀 经典力作
拉玛泽国际组织建议怀孕妇女及其家庭必读的 十本好书之一
上海第一妇婴医院院长 段涛 倾情作序
国际母乳会哺乳辅导 Ivy Makelin



中国工信出版集团



电子工业出版社
ELECTRONIC INDUSTRY PRESS
<http://www.gdpc.com.cn>



温柔星球 | 生育教育经典系列丛书

温柔分娩

Gentle Birth Choices

(美) 芭芭拉·哈珀 著
温柔星球翻译小组 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

GENTLE BIRTH CHOICES BY BARBARA HARPER
Copyright: © 1994,2005 BY BARBARA HARPER
This edition arranged with INNER TRADITIONS, BEAR & CO.
Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:
2016 Beijing Wishes Culture & Communication Co., Ltd.
All rights reserved.

本书中文简体字版授予电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2015-2569

图书在版编目（CIP）数据

温柔分娩 / (美) 哈珀 (Barbara, H.) 著 ; 温柔星球翻译小组译. — 北京 : 电子工业出版社, 2016.6

(温柔星球)

书名原文: Gentle Birth Choices

ISBN 978-7-121-28586-8

I. ①温… II. ①哈… ②温… III. ①分娩 - 研究 IV. ①R714.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第076120号

策划编辑：于军琴

责任编辑：刘 晓

印 刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装 订：三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：22.5 字数：360千字

版 次：2016年6月第1版

印 次：2016年6月第1次印刷

定 价：59.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlt@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：liuxiao@phei.com.cn。

谨以此书献给我的女儿，贝丝·伊莱恩·布朗斯坦，她是所有宝宝寻求的最有爱的、最关心的、最明智的妈妈。虽然我的外孙亚历克斯·南森因为早产而紧急剖宫产，但贝丝运用了她所学到的、直觉上知道的有关温柔分娩和新生儿意识的所有知识和技巧。我已经看到她逐渐成为一名服务于所有孕产妈妈的强有力的支持者。她带给她在波特兰的产后陪伴妈妈们及其宝宝们的爱和照护是无与伦比的。我希望所有的妈妈都能和自己的女儿拥有如此令人高兴的亲密关系。让我们帮助我们的女儿成为强大、自信的女性，这样的女性对她们分娩的权利有要求，并且用力量、爱和喜悦抚育她们的孩子。

推荐序

段涛

上海第一妇婴医院院长

在传统的印象中，生孩子是一件很恐怖的事情，是大喊大叫的，是要死要活的，生孩子的一些电视真人秀更是放大了这种戏剧化的场面。

在产房里，也的确存在一些让大家不满意的事情，在国外，大家将其定义为“产房暴力”。患者眼中的“产房暴力”包括语言暴力、心理暴力、身体暴力。这些“暴力”的特点是不恰当（没有循证医学证据或没有指征）、不知情（没有经过告知和知情同意）、不受控（医务人员主导，患者没有能力拒绝）。

产房的特点：陌生的环境、陌生的医生、陌生的助产士、陌生的待产和分娩过程、不确定性的分娩过程和结局，这一切让多数的孕产妇特别忐忑不安，没有安全感，容易心理上受到伤害。

“语言暴力”：语言方面的伤害并不仅仅局限于威胁、训斥、喊叫、贬低、撒谎、操纵、嘲笑等。

“心理暴力”：有时候，医务人员根本不需要说话，就会对产妇带来心理上的伤害。例如置之不理或居高临下的态度和表情，蔑视的眼光，

不耐烦的样子等。

“身体暴力”：除了“语言暴力”和“心理暴力”以外，还有不少的产科干预和行为被视为是“身体暴力”，例如没有知情同意的医疗行为，没有循证医学证据的产科手术、产科操作和产科用药，违反患者的意愿进行治疗，有指征时不给予合适的镇痛措施等。

产房暴力往往并不显性，而是以专业的形式存在的，其对女性带来的伤害并不亚于家庭暴力带来的伤害。面对专业人士的权威，除了投诉或被动接受以外，你基本无计可施。多数情况下，这些行为会被解释为服务态度问题，即使被投诉，也是按照一般的流程去处理。

从一些医务人员的角度来看，多数所谓的“产房暴力”是臆想出来的，是被夸大的。医务人员所做这些事情的出发点是好的，主要是为了孩子和大人的安全，即使有些操作是有一定创伤性的，但还是必要的，是为了换取母亲与孩子的更大安全保障。医务人员和你无冤无仇，何必要去故意伤害你呢？

其实，多数产科医生和助产士的行为是出于善意的，但是由于习惯了在医患关系中的专业权威角色，以及临床工作太忙，缺乏和患者的有效沟通，忽略了必要的知情同意程序，导致很多没有知情同意的干预，让产妇在心理上和身体上遭受伤害。

其实，如果我们能稍微多花一些时间和患者沟通的话，多数患者是会理解和接受的，那么这些必要的干预也就不会对患者造成心理上的伤害而成为“产房暴力”了。

如果情况实在紧急，可以一边实施紧急措施，一边对患者和家属进行有效的告知和知情同意，也请患者和家属谅解和配合。

让我们一起呼吁停止“产房暴力”，倡导温柔分娩。

虽然我不一定百分之百同意本书中所有的观点，但是我很喜欢“温柔分娩”这个概念。

温柔分娩是一种理念，是一种精神，也是一种实践。

推荐序

Ivy Makelin

国际母乳会哺乳辅导 (LLL Leader)

芭芭拉·哈珀的《温柔分娩》彻底改变了我对于分娩的态度和观点。作为典型的当今女性中的绝大多数，对“分娩”这一神秘的事件我其实是无知的。而且，从童年时代开始，我就听到了无数令人害怕的分娩故事，我十分害怕自己经历这一过程。在我生第一个孩子时，尽管已经读了很多生育方面的书、参加了生育教育课程，做了充分的准备，我仍然感到担心，担心未知，担心疼痛，担心所有可能出错的地方。我有一种失控的感觉，听凭医护人员支配，为了让宝宝安全出生她们可以做任何决定。

之后，我读到了《温柔分娩》，醍醐灌顶。这本书的观点和我此前读到的书全然不同，那些书由医疗背景人员编写，全都在试图指出所有可能出现的问题以及医疗干预的必要性，但芭芭拉是以作为参与了全球范围内数千例分娩的助产士的身份撰写此书。透过她的书，我开始看到分娩是一个非常自然并且美好的过程，甚至是值得享受的！读了她的书，

我开始对自己的身体感到自信，为了分娩和养育宝宝它被设计得如此美妙。

芭芭拉的书告诉了我促成一场正常分娩所需要的一切，以及阻止这场正常分娩所需要的一切。我认识到在分娩中，女性确实是有选择权的，那就是“我对自己的分娩可以发出声音”。我感受到自己被赋能(Empower)了，在生第二宝宝的时候我十分清楚自己想要的方向。

所以我写下了自己的分娩计划，寻找到了可以按照这个计划支持我的助产士和医生。我在北京的一家医院水中分娩顺产下了第二个孩子。我丝毫不感觉害怕，相反地，我全神贯注，享受整个过程。水的感觉十分美妙，带走了所有的疼痛，我可以专注在我身体所需要做的事情上。这次的分娩没有医疗介入，也没有侧切。当宝宝从身体娩出，我立即在温水中抱住了他。如此顺利的分娩过程，也让我们更加容易地开启了母乳喂养之旅。

谢谢你，芭芭拉！谢谢你一生致力于帮助女性获得对自己分娩的控制权，驱走恐惧，让我们充满自信。而作为被赋能的女性，通过自己的选择，我们将一同促成分娩事业的革新！

作者序

全世界的女人都在寻找分娩的真谛，不是去哪家医院生孩子，也不是产房如何布置，而是在无干扰的情况下，可以有多种分娩的方式供选择。女人希望在分娩中可以自由支配自己的身体，也希望能在产后亲自照料宝宝。我们希望，将分娩由当今医疗主导过度的状况拉回平衡，更多地回到更明智的、人性的、母婴友好的方向。

很多时候，现代的科学技术迫使产妇及其家人处于屈辱和无力感之中。我们原本的生产方式消失了。分娩是一种健康的女性性周期的延续；许多女人和年轻女孩却认为分娩是血腥、恶心、痛苦的过程。对分娩产生如此负面的认知确实没有必要，而我也实在不能接受。

我看到了女性在传统医疗分娩之后留下的深深的、深深的伤痛，不仅是在美国，全世界都是这样子。我自己也有这样的伤痛：我1974年就完成了护士培训，到1978年我怀第一个孩子的时候已经对孕产知识了如指掌，但是在我生孩子时却处处受到限制，我无法参与决策自己的分娩，这样的经验让我既沮丧又愤怒。当我怀上第二个孩子的时候，我发誓要尽可能地去了解温柔分娩，让自己有更多的选择，可以掌控自己的生产。

第二次怀孕的时候，我被一种生产方式迷住了：水中分娩。水中分娩的经历让我感受到，对千万女人来说，水中分娩让产痛变得可以忍受。当我的儿子塞缪尔以这种方式诞生，我发现这就是我期待已久的生产。

水中分娩不仅将我和其他女性从传统生产方式中解放出来去体验充满力量的分娩，也在更大的范围播下了改变的种子。它震撼了那些从前对生产感到自满的人。如果一个女人想要水中分娩，她需要寻找最适合的途径来进行自我教育，从而满足她对生产的所需。夫妻开始为自己创造以前并不存在的分娩选择。那些愿意倾听、支持并同意女性在生产中掌控自己的产程的助产士和医生受到越来越多夫妇的追捧。有时候夫妻甚至肩负起教育的任务，从而让医护人员了解她们的需求。女性要为自己的健康和福祉承担起责任，而不是把自己的分娩决定权交给别人，说：“好吧，医生，都听你的。”女性和男性都应学会去控制和管理自己的孩子的诞生，开始说“不”。

这就是十年前我开始写《温柔分娩》时的背景。我分别从母亲和婴儿这两个角度去看待这个任务。我想让妈妈们知道，想要创造令人欣喜的分娩经历并不难，有很多的选择和支持可以帮助你达到这个目标。另一方面，我也想要去结束那些常规生产中对产妇和新生儿施行的暴力行为。

自从1994年《温柔分娩》一书面世以来，我一直从事妇产工作。这本书出版至今已被翻译为法语、德语、俄语、韩语和西班牙语等译本，许多助产士和医生写信向我寻求帮助，希望在温柔分娩方面获得指导，尤其是水中分娩。这些关于分享温柔分娩的邀请来自世界各地，因此我也有机会去往全球不同的地区参与在家、医院以及生产中心的分娩。

这本书的出版虽然历经波折，但始终引领着我走在发现与觉知的路上。我迫切地渴望通过这本书来与读者沟通信息，我迫切地希望与千万女性以及活跃在妇产界和孕期、围产期心理学领域的人来分享。我认识到我做的事情不仅仅是一份工作或是一个梦想，这是我的使命。我越是屈服于它，能做到的就越多。同样，分娩也是这样。

我于1989年成立非营利性组织“全球母婴健康协会”（Global Maternal/Child Health Association，简称GMCHA），并在1990年通过“国际水中分娩研究、资源及转介服务中心”创建了北美地区第一个提供便携式分娩浴池租赁服务的组织，实现了我的梦想。我的梦想就是通过提

供循证资讯和唤醒女性的意识来帮助她们运用自己的能力和选择赋予自己力量。全球母婴健康协会和国际水中分娩组织为家庭提供资讯和资源。我们坚定地支持这样的信念，那就是女性有能力去体验自然温柔的分娩过程，助产士应该作为产妇的基础护理提供者。现在我们的办公室每个月都会通过我们的网站处理数以千计的咨询和援助请求。此外，三千多位女性和我们分享了她们的分娩故事，这些故事显然证明了一个事实，即当分娩本身自然发生，不受过度的医疗干预时，多数女性会凭借本能完成分娩，获得充满能量和尊严的生产经历。

我个人对我的愿景充满了雄心壮志，我相信这个愿景终将实现。水中分娩会成为每个女性生产环境设置中的选项之一，孩子们将被视为我们这个星球上最宝贵的资源。我希望，妇女儿童医疗改革成为我们政府的首要任务。我祈祷，我们共同努力来回归真实的分娩，尊重孕妇和产妇，给她们选择的权力，敬畏所有的孩子，他们来到这世上，即是光耀的、喜悦的灵魂。

中文版序

我第一次来中国教学还是在2005年，当时与黛安娜·加兰（Dianne Garland），一位英国的助产士、国际水中分娩组织研究主任，一起在中国的首届国际水中生产大会上为200多名医生和助产士授课。

我目睹了中国在过去十几年中发生的巨大变化。中国的物质结构、交通运输系统、居民的住房与新城市的建设、新的妇产医院的建立……一切都在发生着变化。当然其中也有一些不太好的变化，例如生产中科学技术的使用率的上升。近期我读到了一篇令人震惊的统计报告，在看到了妇产护理领域“常态化”的实践后，我能理解其中的一些原因了。1996年，中国的剖宫产率还在10%以下，而到了2015年剖宫产在中国已经被视为“常态”，其比率高达70%。剖宫产比率上升的趋势反映出人们对于科技的信任，对人类正常生理功能的教育缺失。中国女性普遍认为医疗机构知道怎么做是对自己最好的。这就是为什么剖宫产比率悄然升高的原因。其实不仅仅在中国，在世界其他地区也都是如此。

温柔分娩意味着尊重母亲和婴儿与生俱来的能力，意味着承认母亲是所有生育实践的焦点和中心。实践温柔分娩，意味着确信宝宝是分娩中有觉知的参与者，他对于出生有一套设计完美的大脑程序，并且可以在不受打扰的情况下爬到妈妈的胸口。世界各地的温柔分娩的实践者们相信，母亲和宝宝知道怎么样在没有协助的情况下完成分娩，当她们接

收到最大限度的支持与尊重时，他们对分娩的信心会更加坚定。

我的个人使命便是改变我们欢迎宝宝来到这个世界的方式，以使人性的潜力得到最大限度的发挥。

除非我们正确理解引导温柔分娩的普遍原则和实践，否则我们什么都做不了。这些原则是简单而有效的：

- 分娩对于当今和未来社会各方都意义重大
- 母亲和宝宝，对于分娩拥有与生俱来的能力
- 除非绝对必要，否则在没有打扰的情况下分娩是最安全的
- 母亲和宝宝是互相依赖的
- 宝宝是有觉知的参与者
- 分娩是一件神圣的事情

这些原则会引导医院和护理人员检查例行实践行为，评估这些行为是在推进分娩进程还是在阻挠产妇获得一个安全无干扰的分娩。

面向护理人员的全球母婴健康项目鼓励每一个健康组织：

- 提供全面的、人文的、有能力的护理
- 与其他团体合作
- 将母亲及其家庭视为分娩的中心
- 实践循证的妇产护理
- 使用以下被证明是有效的并且是有利于得到最佳效果的护理实践
 - 允许分娩自然发动
 - 提供持续的陪伴
 - 提供安静、柔光、无干扰的环境
 - 使用基于生理的应对实践
 - 允许母亲在分娩中使用各种变换的姿势
 - 鼓励对正常的生理进程保持耐心

○给母婴双方提供不受干扰的、无限制时长的接触，帮助建立母乳喂养关系。

通过运用温柔分娩的原则及建立与之相符的实践，正常分娩率会增加，母亲满意度会提升，医疗保健成本会下降，全社会在短期和在接下来的几十年里都将受益。

我的愿望与憧憬便是，此书中的资讯可以鼓励中国的母亲和医护人员，让她们看到温柔分娩是安全的、有效的、节约成本的，并且是可以挽救生命的。

芭芭拉·哈珀

2016年3月

目录

第一章 温柔的开始 / 1

- 美好的生命制造 / 10
- 温柔分娩的要素 / 12

第二章 分娩医疗化 / 37

- 过去的分娩传统 / 38
- 从助产妇到医生 / 40
- 科学的承诺 / 43
- 止痛：微光睡眠时代 / 48
- 人人适用的医院分娩 / 50
- 掀开产前检查的面纱 / 52
- 医疗法律的困境 / 62
- 医疗介入的结果 / 64

第三章 破除医学迷思 / 67

- 迷思：医院是生孩子最安全的地方 / 70
- 迷思：孕产妇保健只应由医生来进行 / 77

迷思：电子胎儿监护仪会拯救婴儿	/ 81
迷思：所有婴儿应该在预产期当天或之前出生	/ 88
迷思：药物镇痛不会伤害宝宝	/ 93
迷思：一次剖宫产，终身剖宫产	/ 100
迷思：会阴切开比撕裂更好愈合	/ 113
迷思：分娩环境必须无菌	/ 117
迷思：年龄越大，分娩越困难	/ 120
迷思：分娩时最好不吃不喝	/ 124
迷思：家人和朋友的参与会影响分娩	/ 127
迷思：新生儿都必须住在育婴室里	/ 131
迷思：小男婴都要割包皮	/ 135

第四章 温柔变革 / 143

生产无恐惧	/ 146
生产无痛楚	/ 149
生产无暴力	/ 153
生产之重生	/ 154
生产无规则	/ 156
生产有觉知	/ 163
女性夺回分娩掌控权	/ 168

第五章 水中分娩 / 177

为什么要在水中分娩	/ 178
水中分娩的历史	/ 181
超越勒博耶分娩	/ 183
法国的产池	/ 184
在美国掀起的浪潮	/ 187
英国的加入	/ 194
世界各地的水中分娩	/ 197

关于水中分娩的问答	/ 208
给水中分娩医护人员的建议	/ 226
水中分娩的未来	/ 228

第六章 身心合一 / 231

子宫生态学	/ 232
身心反应	/ 237
倾听自己的身体	/ 239
聆听宝宝	/ 243
温柔分娩的身心准备	/ 250
分娩的性欲	/ 270
产前的全面整合准备工作	/ 272
身心灵一体	/ 276

第七章 创建温柔分娩的选择 / 279

规划你的分娩	/ 279
女性所需	/ 297
消费者创造选择的机会	/ 302
十年后让母婴皆有健康照护	/ 304

附件 / 309

A 可用于询问医生的问题	/ 309
B 可用于询问助产士的问题	/ 318
C 分娩计划书范例	/ 325

编辑后记 / 328

注释 / 331
