

北京协和医院妇产科专家全心指导

# 安心



中国优生科学协会倡导读物

中国优生科学协会是国家最高级别学术团体

# 分娩坐月子



安心  
临产

细致讲解临产前3个关键信号，让准妈妈安心待产

安心  
分娩

专家临床经验，分娩步骤图解，让准妈妈安心分娩

安心  
坐月子

不留月子病！专家指导真正适合中国人的坐月子方法



北京协和医院妇产科专家  
马良坤 主编

吉林科学技术出版社

北京协和医院妇产科专家全心指导



# 安心分娩坐月子



中国优生科学协会倡导读物

中国优生科学协会编写委员会专家组

**区慕洁** 中国优生科学协会 理事

**张 峰** 北京儿童医院 儿童保健科 主任

**王素梅** 北京中医药大学东方医院 儿科主任

**杨梦庚** 解放军第四军医大学 教授

**许怡民** 北京复兴医院 妇产科

**崔满华** 吉林大学第二医院 妇产科 教授

**让您了解分娩和坐月子的全部过程，  
安心地迎接、照顾自己的宝宝**

**从临产开始** —— 细致讲解阵痛、见红、破水与分娩之间的关系。

**分娩过程中** —— 全面介绍产妇和胎儿可能遇到的各种情况、以及应对方法，缓解产妇心理和身体上的不适，保证胎儿顺利出生。

**坐 月 子** —— 解决新妈妈身体恢复和照顾新生儿的各种问题。

上架建议：孕产育儿类

ISBN 978-7-5384-3758-4



9 787538 437584 >

定价：24.80元

北京协和医院妇产科专家全心指导

安心



中国优生科学协会倡导读物

中国优生科学协会是国家最高级别学术团体

# 分娩坐月子

北京协和医院妇产科专家

马良坤 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

安心分娩坐月子 / 马良坤主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5384-3758-4

I. 安… II. 马… III. ①分娩—通俗读物②产褥期—妇幼保健—通俗读物 IV. R714.3—49 R715.3—49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第025479号

## 安心分娩坐月子


马良坤 主编

编委	王丹 杨春雨 马平安 张艳霞 刘艳红 李禹媛
责任编辑	赵沫 周禹
技术插图	孙明晓 张丛 张虎 周鸿雁 赵婷 张海霆 柳俏 魏巍 于通 朱慧 吴凤泽
封面设计	名晓设计
出版发行	吉林科学技术出版社
印刷	长春新华印刷有限公司
版次	2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷
规格	710×1000毫米 16开本
字数	200千字
印张	12
书号	ISBN 978-7-5384-3758-4
定价	24.80元

版权所有 翻印必究  
如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址	长春市人民大街4646号
邮编	130021
发行部电话	0431-85635177 / 85651759 / 85651628 / 85677817
邮购部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-85635186 / 85674016
传真	0431-85635185
网址	<a href="http://www.jlstp.com">http://www.jlstp.com</a>





## 作者序

“十月怀胎，一朝分娩”，当你邻近预产期的时候，全家人一定都充满了喜悦和期望，但随之而来的还有对生产过程的不安、对分娩方式的顾虑、对宫缩疼痛的恐惧，甚至寝食不安，夜不能寐。而紧张和恐惧本身会增加疼痛的感觉和难产的发生，只有了解分娩的过程，学习恰当的呼吸、用力方式，才能更好地配合医生，使分娩顺利。

全家人也一定开过很多次家庭会议，讨论如何坐月子，照顾孩子。这时家中可能会出现很多意见——老人帮忙、月子中心、请月嫂照顾或者年轻的夫妇自己承担。在坐月子过程中，也会遇到许多细节问题，比如月子里能刷牙洗头吗？能吹空调吗？孩子能睡枕头吗？初为人父母，一定有不少惶惑、疑问等待解答。

《安全分娩坐月子》正是这样一部答疑解惑的书籍，它可以教给新手父母正确的观念、必要的知识和切实可行的操作方法。第一篇，分娩篇讲述了产前准备、宫缩、分娩的最佳时机和上产床之前的身心准备以及宝宝的出生。第二篇，坐月子篇，按照产后的时间系统地介绍每一天，每一周产妇和宝宝的情况以及注意事项，最后附加了新生儿特殊的生理现象和月子中的重点注意事项，解答了很多产妇曾经提出和碰到的问题。希望这本书能够伴随您安全、顺利度过分娩期和产褥期，也衷心地祝愿您的宝宝能健康成长！

北京协和医院孕产专家 马良坤

# 目录 CONTENTS

## Part 1

# 分娩

预产期前的两星期——做好临产准备



### 产前准备…………… 12

- 进入临产期的事先准备…………… 12
- 认识腹中宝宝的样子…………… 12
- 子宫口会逐渐打开…………… 12
- 什么是足月期…………… 13
- 什么是预产期…………… 13
- 要进行适当的身体锻炼…………… 13
- 消除临产前的紧张不安…………… 14

### 临产前需要准备的事情…………… 14

- 全面细致的入院准备…………… 14
- 临产时随身必备物品…………… 15
- 检查入院用品…………… 15
- 调整心态迎接宝宝…………… 15
- 确认产院的位置，联系出租车…………… 16
- 母子健康手册和卫生巾…………… 16
- 确定产院的紧急入口…………… 16

### 简单了解剖宫产…………… 17

- 剖宫产的手术流程…………… 17
- 剖宫产前与医生沟通…………… 17
- 硬膜外麻醉时，应及时与医生沟通…………… 18
- 阵痛时应马上联系医院…………… 18



### 分娩…………… 19

#### 分娩信号：阵痛、见红、破水 19

#### 即将分娩的三个信号…………… 19

#### 认识阵痛、见红、破水…………… 19

#### 阵痛：分娩的征兆…………… 20

- 阵痛的“规律性”…………… 20
- 记录阵痛的时间间隔…………… 21
- 阵痛由弱到强的过程…………… 21

#### 见红：更接近分娩了…………… 22

- 见红就是出血…………… 22
- 见红不是要分娩了…………… 22
- 出血和见红的区分方法…………… 23

#### 破水：真的要分娩了…………… 23

- 阵痛前破水的种类…………… 23
- 区分羊水和尿液…………… 24
- 破水后首先做清洗…………… 24
- 破水后必须做和不能做的事情…………… 25
- 分娩前在家需要做的事情…………… 26
- 去医院必须带的东西…………… 28



## 阵痛..... 29

### 阵痛变强时产妇的身体和心情 29

- 阵痛间隔变短，疼痛感增强..... 29
- 阵痛时的调节方法..... 30
- 微弱的阵痛会持续..... 30
- 强烈的阵痛是什么感觉..... 31

### 在产院时的注意事项..... 31

- 克服阵痛接受检查..... 31
- 检查之后确定是否临产..... 32
- 去待产室前接受检查..... 32

### 子宫口张开与阵痛的关系..... 33

- 依具体情况进行分娩..... 33
- 调节心情促进子宫口张开..... 33
- 子宫口不开怎么办..... 34
- 子宫口张开时的感觉..... 34
- 催产素的使用时间..... 35

### 如何对付阵痛..... 35

- 将阵痛变为分娩的动力..... 35
- 利用重力对付阵痛..... 35
- 阵痛加剧之后..... 36
- 盘腿坐打开骨关节..... 36
- 抱住椅子靠背坐着..... 36
- 抱住老公..... 36
- 其他方法..... 37
- 各种促进阵痛的方法..... 37

### 趁阵痛的间隙休息一下..... 39

- 充分利用阵痛的间隔休息..... 39
- 保持冷静是成功分娩的关键..... 39

### 掌握正确的分娩呼吸法..... 40

- 最基本的方法是深呼吸..... 40
- 过度换气综合征..... 40
- 调解阵痛的其他办法..... 41

### 准备自己的护身符..... 42

- 顺利分娩的护身符..... 42
- 默念鼓舞自己的话..... 42



## 分娩的最佳用力时机 43

### 掌握最佳的用力时机..... 43

- 马上要出生的宝宝..... 43

### 还不能用力的原因..... 44

### 如何控制用力的时机和要领... 45

- 按压臀部以缓解疼痛..... 45
- 借助重力分娩..... 46

### 阵痛过程中的问题解答..... 47

- 阵痛时坚持不住了怎么办..... 47
- 当阵痛慢慢消失时我该怎么办..... 47
- 身体压到脐带会妨碍宝宝呼吸吗... 47
- 阵痛会不会压迫宝宝的心脏..... 48
- 阵痛时实在没力气了怎么办..... 48
- 宝宝不是头先出来必须剖宫产吗... 48
- 会不会在生产的时候发生呕吐..... 48



## 何时须进行剖宫产 49

有些时候必须进行剖宫产·····	49
紧急剖宫产的情况·····	49
预定剖宫产的情况·····	49
旋转异常·····	50
正常的胎儿方向·····	50
胎位不正·····	50
胎儿的头不能通过产道·····	50
胎儿宫内窘迫·····	51
分娩用语集锦·····	51



## 上产床前的身体和心情 53

胎儿临产前的样子·····	53
胎儿的头骨会自动调整·····	54
需要接受的医疗处置·····	54

## 趁着阵痛的间隙上产床····· 55

了解什么是产床·····	55
利用阵痛间隙去分娩室·····	56
还没躺稳时发生阵痛·····	56
借助理产师的帮助移动·····	56

## 产前记住一些用力要领····· 57

有节奏的用力·····	57
向上用力·····	58
横向用力·····	59
侧卧位·····	59
其他的分娩姿势·····	60
自然分娩的要领·····	62



## 宝宝的出生····· 63

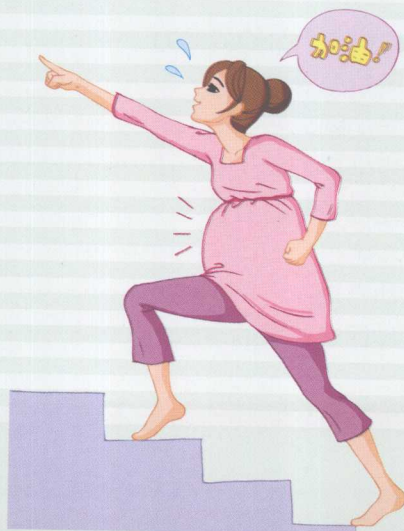
宝宝出生的瞬间·····	63
在助产士帮助下用力·····	64
剪断脐带·····	64
剖宫产手术开始之后·····	65
剖宫产的方式有两种·····	65

## 和新生儿面对面的时间····· 66

根据母子的状态决定见面时间·····	66
给宝宝最好的关爱·····	66

## 产后要在产床上度过的两小时 67

产出胎盘·····	67
该不该和早产的宝宝亲热·····	68
产后宫缩痛、会阴部缝合·····	68
刚出生的宝宝·····	68
刚生产过的妈妈·····	69
产后妈妈的身体调节·····	69
乳腺的疏通和哺乳·····	70
会阴部的缝合方法·····	70
擦拭身体，更换睡衣·····	70





## Part 2

女人生命中的第二个春天

# 坐月子



## 坐月子..... 72

### 安心、科学坐月子..... 72

- 正确认识坐月子..... 72
- 东西方坐月子的差别..... 73
- 传统的不良做法及危害..... 74
- 产后妈妈会出现的变化..... 75
- 产后检查的必要..... 77



## 产后第1天..... 79

### 新妈妈的身体变化..... 79

- 分娩后的第一个小时..... 79
- 最需要的就是安静..... 80
- 等待胎盘脱落..... 80
- 侧切缝合需要时间..... 81
- 其他需要注意的细节..... 81

### 新妈妈如何照顾自己..... 81

- 产后的第一次排泄..... 81
- 新妈妈第一次下床..... 82
- 新妈妈的注意事项..... 83
- 营造良好、安静的环境..... 83
- 争取时间多休息..... 83
- 产后调养..... 84
- 营养与饮食..... 84
- 产后禁忌食品及不良嗜好..... 85
- 适当轻微活动有助产后恢复..... 85

- 个人卫生..... 86
- 防止产后出血..... 88
- 14类哺乳期禁用药物..... 88
- 剖宫产的新妈妈需要特殊注意..... 88
- 剖宫产产后6小时..... 90

### 宝宝的生长发育..... 92

- 宝宝的第一声啼哭..... 93
- 刚出生宝宝的样子..... 93
- 新生儿身体测试和检查..... 93
- 检查宝宝的各项指标是否正常..... 93
- 新生儿的第一次排便..... 94
- 宝宝喜欢自己被毯子或被褥包裹..... 94
- 新生儿具有一定的生活规律..... 96
- 新生儿特有的各种反射运动..... 96
- 新生儿也会脱皮..... 97
- 新生儿“生物钟”的形成..... 97
- 新生儿存在异样的性别特征..... 97

### 新妈妈如何照顾宝宝..... 98

- 如何喂养新生儿..... 98
- 喂奶的姿势..... 98
- 初乳不可浪费..... 98
- 剪脐带..... 99
- 宝宝吃奶的量如何掌握..... 99
- 怎么判断乳房中的奶吃干净了..... 100
- 怎么判断奶水是否充足..... 100
- 新生儿回奶..... 101
- 宝宝吐奶是否需要看医生..... 102
- 预防感染..... 102



## 产后第2天 ..... 103

### 新妈妈的身体变化 ..... 103

产后感染 ..... 103

### 新妈妈如何照顾自己 ..... 104

可以做轻微运动和简单的塑身操 ..... 104

处理恶露要卫生清洁 ..... 105

营养与饮食 ..... 105

剖宫产新妈妈需要注意的 ..... 106

### 宝宝的生长发育 ..... 107

呼吸系统、循环系统的发育 ..... 107

宝宝的视力范围 ..... 108

宝宝的排便 ..... 108

### 新妈妈如何照顾宝宝 ..... 108

宝宝的 身体需要安全感 ..... 108

人工喂养新生儿 ..... 108

人工喂养注意事项 ..... 109

不同日龄儿所需牛奶的调配 ..... 110

用全部的爱呵护宝宝 ..... 110

尝试自己给宝宝换尿布 ..... 111

黄疸症 ..... 111



## 产后第3天 ..... 112

### 新妈妈的 身体变化 ..... 112

产后体温升高 ..... 112

哺乳引起乳房的变化 ..... 112

### 新妈妈如何照顾自己 ..... 113

对乳房的清洁护理 ..... 113

选择文胸 ..... 113

退奶时的护理 ..... 113

正确的排奶方法 ..... 113

急性乳腺炎不需要停止母乳喂养 ..... 114

胀奶的原因和对策 ..... 114

按摩乳房，预防乳腺炎 ..... 115

注意个人卫生 ..... 115

坚持做扩胸运动 ..... 118

剖宫产新妈妈需要注意的 ..... 118

### 宝宝的生长发育 ..... 119

身长、头围稳定 ..... 119

体重变化 ..... 119

### 新妈妈如何照顾宝宝 ..... 120

宝宝的大小便是否正常 ..... 120

宝宝不排便怎么办 ..... 121

怎样给新生儿洗澡 ..... 122



## 产后第1周 ..... 124

### 新妈妈的 身体变化 ..... 124

检查后即可出院 ..... 124

### 新妈妈如何照顾自己 ..... 125

从医院回到家后 ..... 125

预防恶露不净 ..... 127

剖宫产新妈妈需要特别注意的 ..... 128

### 宝宝的生长发育 ..... 129

出生一周后宝宝体重会增加 ..... 130

脐带自然脱落 ..... 130

新生儿的呼吸方式·····	130
新生儿的正常体温·····	131
身体发育和内分泌·····	131
新生儿的大便·····	131
新生儿的睡姿·····	131
新生儿的感覺·····	131

## 新妈妈如何照顾宝宝····· 133

照顾新生儿吃奶·····	133
给宝宝穿衣服的步骤和讲究·····	133
宝宝有眼屎怎么办·····	134



## 产后第2周····· 135

### 新妈妈的身体变化····· 135

产后恶露·····	135
卧床休息促进子宫复位·····	135

### 新妈妈如何照顾自己····· 136

勤绑腹带·····	136
腹带的绑法·····	136
怎样才能让自己的乳汁增多·····	137
新妈妈做简单家务有助于减肥·····	138
对产后痛的了解与预防·····	138
产后服药需谨慎·····	140

### 宝宝的生长发育····· 140

宝宝的体重变化·····	140
认识新生儿的先天反射·····	140
宝宝的呼吸无规律·····	141

### 新妈妈如何照顾宝宝····· 142

宝宝吃奶量减少·····	142
--------------	-----

新生儿贪睡·····	143
新生儿的保暖护理·····	143
宝宝的皮肤护理·····	144
轻松去除宝宝头上的乳痂·····	145



## 产后第3周····· 146

### 新妈妈的身体变化····· 146

### 新妈妈如何照顾自己····· 146

提高新妈妈的睡眠质量·····	146
营养与饮食·····	147

### 宝宝的生长发育····· 148

已经能够和你对视·····	148
消化机能发育完成·····	148

### 新妈妈如何照顾宝宝····· 149

新生儿呕吐后如何喂奶·····	149
宝宝喜欢你给他做按摩·····	149
如何给宝宝做按摩·····	149
新生儿按摩好处多·····	150
腹部按摩减轻吐奶·····	151
抱宝宝3项注意·····	153
预防肠绞痛和鹅口疮·····	153
新生儿睡觉不需要枕头·····	155
给新生儿注射预防针·····	155



## 产后第4周····· 156

### 新妈妈的身体变化····· 156

母乳分泌的奥秘·····	156
剖宫产的疤痕·····	157

剖宫产产后恶露····· 157

## 新妈妈如何照顾自己····· 157

母乳的分泌····· 157

促进乳汁分泌····· 158

## 宝宝的生长发育····· 159

睡眠、吃奶有规律了····· 160

辨别妈妈的声音和气味····· 160

会判断声音的来源····· 160

身型有了明显的变化····· 160

新陈代谢规律了很多····· 160

动作活动逐渐协调····· 160

## 新妈妈如何照顾宝宝····· 161

用牛奶喂养的宝宝····· 161

如何抱宝宝····· 161

给宝宝洗澡的原则····· 162

不要给宝宝剃满月头····· 162

如何陪宝宝游戏····· 162

多给宝宝做按摩····· 163

试着和宝宝沟通····· 163



## 月子中的重要事项 164

新生儿脱皮怎么办····· 164

为何有些新生儿阴囊内没有睾丸·· 164

新生儿无尿怎么办····· 165

新妈妈如何选择喂奶时间····· 165

新生儿拒哺的原因····· 165

哪些产后的症状属于正常现象呢·· 166

新妈妈缺少乳汁的原因····· 166

因病不能哺乳怎么办····· 167

新妈妈产后如何护理头发····· 167

坐月子可以梳头发、洗头发吗···· 168

坐月子可以看电视吗····· 169

什么时候能和你在一起····· 169

新生儿怎么补充鱼肝油和钙剂···· 170

怎样喂养双胞胎····· 170

怎样给新生儿喂药····· 171

新生儿同妈妈睡一个被窝好吗·· 171

为什么不能捆住新生儿的手脚·· 172

如何包裹新生儿····· 172

怎样保护新生儿的脐带····· 173

给孩子擦屁股的学问····· 173

宝宝红臀怎么办····· 174

怎样叫醒熟睡中的宝宝····· 175

怎么给宝宝睡头型····· 176

宝宝睡觉时眼睛的状态····· 177

宝宝的指甲怎么护理····· 177

宝宝眼睛有分泌物怎么办····· 179

如何防止产后抑郁症····· 180

剖宫产后的心理恢复····· 181

怎样让剖宫产后的疤痕最小····· 181

产后脱发怎么办····· 182

如何消除妊娠纹····· 183

如何给新生儿晒太阳····· 184

产后瘦身的几个误区····· 184

可以躺着给宝宝喂奶吗····· 186

产褥期便秘怎么办····· 186

产后出现蝴蝶斑怎么办····· 186

新妈妈喝汤有哪些讲究····· 187

产后贫血怎么办····· 187

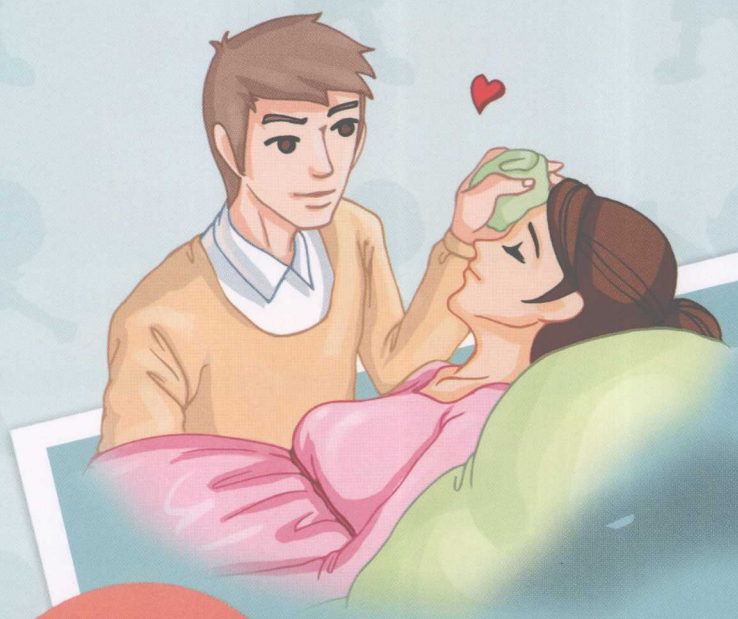
哺乳期如何着装····· 188

怎么预防产后痔疮····· 188

产后天天吃鸡蛋、喝红糖水好吗·· 189

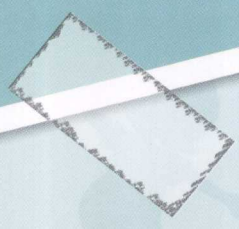
产后宜多吃炖老母鸡吗····· 190

素食主义者如何搭配月子餐····· 190



*Part 1*

# 分娩



## 预产期前的两星期——做好临产准备

# 产前准备

预产期前后的两星期分娩，都属于正常情况。所以在这个日期临近前，孕晚期的妈妈们一定要做好产前检查，全面进入备战状态。

## 进入临产期的事先准备

进入临产期，这意味着你和老公爱的结晶——可爱的宝宝就快要出生了，这时的心情与怀孕时候的感觉有很大不同，所以请您做好身体上和心理上全方面的准备。

### 认识腹中宝宝的样子

宝宝在出生的时候，他的头部先从子宫口附近产出。随着足月期的到来，宝宝会用自己的力量逐渐地将自己的头降至妈妈的骨盆。

胎儿在将要脱离母体的时候，产道的产道会变得很柔软。



### 子宫口会逐渐打开

随着产道变柔软，子宫口也慢慢变软，逐渐打开，胎盘渐渐增加宽度。

一旦进入了临产期，因为宝宝的头已降至骨盆，孕妇会感觉到自己的耻骨附近（肚子的下方）会有向外突出的感觉。如果按压自己的膀胱，会增加去卫生间的次数，由于压迫到了骨盆内的神经，脚跟也会有疼痛感。随着阴道和子宫的变软，白色的分泌物也随之增多。

当胎儿在子宫内活动的次数减少（胎动减少），孕妇自身也没有了疼痛感。但是过不了多久，到了分娩前2~3周，就会有发紧的感觉，同时还会感觉到疼痛。每天发紧疼痛达3~4次之多。这种疼痛就是人们常说的“前驱阵痛”。这样的前驱阵痛，如果腰部出现压迫感，常常就是迫近临产了。

症状的程度因人而异，根据孕妇的体质和胎儿的情况不同而不同。因此，就是专业医生也难以估计。



## 什么是足月期

所谓的“足月期”是指从妊娠期的第37周到第42周这一段时间。

胎儿没有满37周就出生的叫做早产。这个时候的宝宝身体机能没有完全发育成熟，从母体出生后不能保持一个良好的稳定状态。

胎儿在42周之后出生的叫做过产。

足月期出生的胎儿一般体重在2.5千克左右，体长在48厘米左右。他的内脏、神经系统发育状况良好。一出生就会自主呼吸，会主动去吸妈妈的乳头，这些可以说明宝宝非常健康。



## 什么是预产期

预产期算法是：最后那次月经月数上加9或减3，日子加7。如果用农历计算，月的计算方法相同，日子上改为加15。如果末次月经日期记不清，可以按子宫底高度大致估计预产期。预产期并不是说这个日子肯定生，只是大概的时间，预产期前后2周内出生都属正常范围。

计算好了自己的预产期，就要对自己正常分娩时期内每个阶段的变化做好心理准备，孕妇可以制作一个“正常分娩期的日程表”，在上面画上哪周、哪天大概自己应该注意什么，这些天自己的宝宝和自己的身体会发生什么变化，“我”应该做些什么等等。还有很多细心的妈妈把自己的妊娠过程以日记的形式记录下来，闲下来的时候翻一翻，会很有成就感。



## 要进行适当的身体锻炼

很多疾病和麻烦都是因为孕妇不经常运动出现的，早产、缩产也与不运动无关，导致巨大儿、难产、妊娠、糖尿病等问题。又为“子宫肌瘤”之意但与不运动无关，不运动，可能会体重增加过多，这些疾病大多数是出现在那些喜欢安静的孕妇身上。所以，性格文静的准妈妈，要利用怀孕期多多锻炼，适当地参加体育活动，让自己的身体动起来，舒缓自己压力的同时还能放松心情。



## 消除临产前的紧张不安

随着阵痛的开始，孕妇的心情也会不由得紧张起来，也会有些害怕和不安。为了消除这样的心情，要在分娩前熟悉、了解分娩流程，对自己将要经历的事情有一些心理准备。比如和前辈经验丰富的妈妈们聊天，从他们的经验中得到启发，观看分娩录像。为了分散自己紧张的注意力，孕妇们还可以读有图片的图书，放节奏舒缓的音乐，将注意力集中在自己爱好的事情上去。还有很多准妈妈们去拍自己怀孕时期的写真集，用这样的方法不仅可以缓解紧张情绪，还可以和自己的宝宝沟通情感。

防止临产前精神过度紧张的关键在于孕产妇自己要对分娩有正确的认识，消除心中的“怕”字。

首先，要明确分娩是一种自然的生理现象，是每一个健康的育龄妇女完全能够承受得住的。分娩时子宫会一阵阵的收缩，产妇就会感到一阵阵腹部和腰部的胀痛不适。但这种疼痛大多本不那么严重，而是由于精神紧张，对分娩恐惧，使疼痛感加强了。如果从分娩开始就泰然处之，主动地去稳定自己的情绪，疼痛就不会那么严重了。

其次，孕产妇应该相信现在的医疗技术，分娩的安全性比过去大大提高了。在医院里分娩，产妇的生命危险接近于零。万一发生自然产困难的情况，在有危险时，医生会马上采取措施。而目前手术的成功率已接近100%。所以，产妇无由的顾虑是不必要的，所以要满怀信心地分娩。

最后，让产妇消除紧张心理，家属临产前的帮助和准备工作是很有必要的。如果产前准备工作不充分，产妇慌慌张张地进入医院，很容易引起精神紧张和恐惧感。相反，产前准备做得周到、细致，孕妇不慌不忙地进入医院，安心坦然地待产，则对稳定临产时的情绪，防止精神过度紧张是十分有益的。



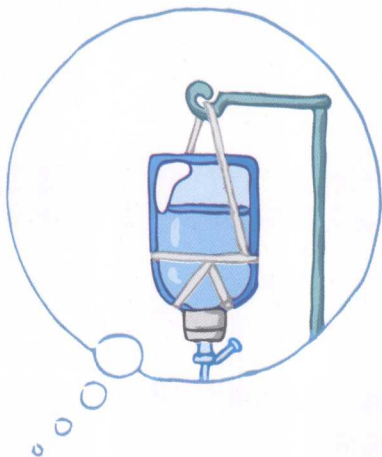
## 临产前需要准备的事情



### 全面细致的入院准备

进入临产期之后，分娩的日期眼看就要到了。什么时候分娩，在哪家医院分娩，以什么样的方式分娩，都要准备好。还要对最不好的分娩状态作出心理准备和一定的物质准备，之后作出相应的决策。为了以防万一，刚刚进入临产期就要尽早地来准备入院用品，复习分娩的流程，预演呼吸方法，确认胎儿在腹中子宫内的情况等等。

调节自己的心情，时刻要保持一种“积极地期待、企盼”的心情等待分娩。







## 临产时随身必备物品

母子健康手册

医疗保健卡

危急时刻叫出租车的费用

移动电话、备用电池

到产院的地图



## 检查入院用品

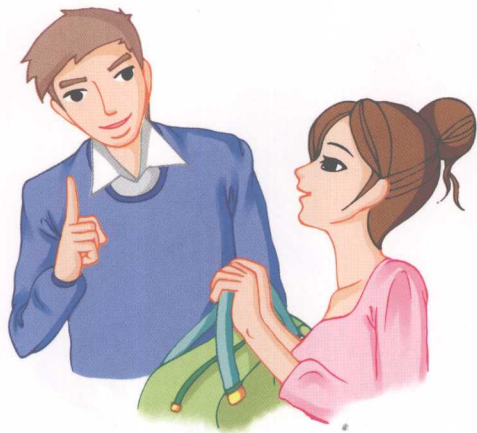
进入临产期的时候，要整理好入院用品，为了产后的住院做准备。最终检查物品的时候一定要和家里人一起进行。做复诊后直接入院，或者从外边直接入院的情况下，一定要让家人将入院用品尽快带到医院。



全棉毛巾、两件开胸的上衣、卫生纸、卫生巾、盆、软毛牙刷、胎儿用纸尿片、下身毛巾、袜子两双（产后要立即穿上袜子，防止脚部着凉）、吸奶器。

## 2. 宝宝需要的物品：

一般医院都提供了一些，可以先咨询下，看少什么。必带的是：一个杯子、一个勺子（宝宝刚出生不要用奶瓶喂水或牛奶，因为宝宝容易产生对奶嘴的依赖性，从而拒绝母乳）、胎儿湿巾（新生儿可以不用水清洗，湿巾足够了）、尿不湿一包。



## 调整心态迎接宝宝

要调整好迎接宝宝出生的心情，告诉自己：“分娩的痛并不可怕，一定要坚强，我一定能行！”。经常作深呼吸，积极地让自己的身体动起来，这样有利于生产。要保持“什么时候分娩都可以”的心态。做好随时入院的心里准备还要保持分娩的体力，保证生产的顺利进行。