



入院分娩全程零距离接触，
专业医师指导您安全分娩！

入院分娩 点滴叮咛

成 健 / 著

..... DIANDI DINGNING

世界图书出版公司

入院分娩点滴叮咛

成 健◎著

世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州

图书在版编目(CIP)数据

入院分娩点滴叮咛/成健著. —西安:世界图书出版西安公司,2008.6

ISBN 978 - 7 - 5062 - 8998 - 6

I. 入... II. 成... III. 分娩—基本知识
IV. R714.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 060521 号

入院分娩点滴叮咛

著 者 成 健
责任编辑 雷 丹
封面设计 飞洋设计机构

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029 - 87214941 87233647(市场营销部)
029 - 87232980(总编室)
传 真 029 - 87279675
经 销 全国各地新华书店
印 刷 陕西信亚印务有限公司
成品尺寸 230 × 170 1/16
印 张 12.5
字 数 230 千字

版 次 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5062 - 8998 - 6
定 价 28.50 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

前言

作为一名妇产科医生,我接触过许许多多的孕产妇,虽然大部分都已如过眼云烟在记忆中淡化了,但是那些因为孕产知识缺乏而导致对母婴产生影响,甚至对母婴生命造成威胁的孕妇及家属,却叫我记忆犹新。我经常在想,如果他们能多了解一些关于妊娠、生产的基本知识,能在早期做一些正确的准备工作,那将有更多的孩子能健康地出生。所以我非常希望能有机会让更多的人了解并掌握正确的孕产知识,避免那些本不该发生的悲剧。

作为妇产科医生,我经常看到孕产妇出现以下几种情况:由于恐惧分娩,一有宫缩就焦虑、紧张,以致吃不下饭,睡不着觉,最后因为精神紧张导致宫缩异常,或因为持续紧张使身心疲惫,无法正常分娩,不得不使用阴道助产或剖宫产。由于担心胎儿营养不够,孕期拼命摄入大量营养,把自己吃成大胖子,体重超标,又因为害怕影响胎儿,孕期活动量减少,或者孕前就没有运动的习惯,肌肉松软薄弱,脂肪大量堆积,造成产道被大量脂肪填塞,少了扩张空间,又没有足够的力量在分娩时把胎儿往下“逼”,而且胎儿因为营养过剩,体重过大,增加了分娩的难度,丧失了顺产的机会。由于不太恰当的宣传,孕产妇对宫缩痛没有足够的心理准备,孕期很有自信地决定要自己生,等真正的宫缩来了,才发现自己的耐受力有限,自信心崩溃,坚持要求剖宫产,自身的条件再好,医生、家属再怎么劝,也不愿意顺产。由于对胎儿过分关注,并

对自己能力过分相信,所以对主管的医生持怀疑态度,总害怕医生没有为自己作出正确的选择,一味按自己的判断来,不接受医生的建议,该打缩宫素时不打,该使用药物帮助自己休息时不用,总怕对胎儿造成影响,该应用阴道助产或剖宫产时不用,结果影响医生的治疗,最终真的影响到了胎儿,造成不良结局。对胎儿出生时辰过分关注,强调孩子要在什么时间出生,而忽视了胎儿在宫内的安全状况,甚至出现胎儿宫内缺氧的情况还要让孩子继续等下去,好像要的只是个时辰,孩子的安危倒不放在心里了。

这些情况,几乎在我上班的每一天都能碰到。作为一位医生,我在这种时候所能做到的全部,也只能是尽全力帮助她们弥补孕期的不足而已。那么如何把孕期的不足降至最低,让所有的准妈妈们在孕期了解自己可能出现的不适,了解自己在分娩期可能碰到的问题,希望这本书能对您有一些帮助。如果能让您平稳度过妊娠分娩这一关,那么,这本书的目的就达到了。

祝愿每一位孕妇朋友都能平稳顺利地度过整个孕期! 祝愿每一位产妇朋友都能平安生下自己的宝宝! 祝愿每个胎儿都能顺利降临,成为健康的新生儿!

成 健

2007年10月18日于西安

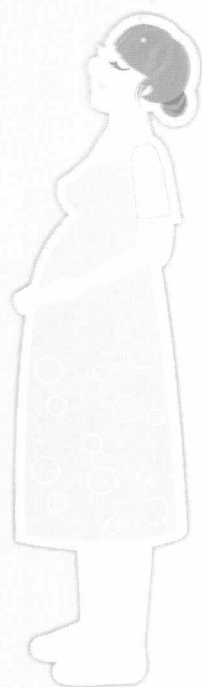
目录

第一章 预产期快到了,怎么准备

一、分娩的物质准备	2
1 产妇入院应携带的物品	3
2 家中婴儿物品的准备	5
二、分娩的心理准备	9
三、分娩的身体准备	11
四、分娩知识的准备	12
五、分娩技巧的练习	16
1 放松的练习	16
2 呼吸的练习	18
3 用力的练习	18
4 分娩姿势的练习	20

第二章 入院分娩进行时

一、产兆是即将进入分娩期的信号	22
二、何时入院最好	24
1 初产妇入院时间	25
2 经产妇入院时间	25
3 过了预产期还没有“动静”	25
4 有孕期合并症孕妇的入院时间	26
5 决定剖宫产者入院时间	26
6 其他情况入院时间	27
三、住院期间的注意事项	28
四、怎样与医生沟通	31
1 信任医生	33



目录

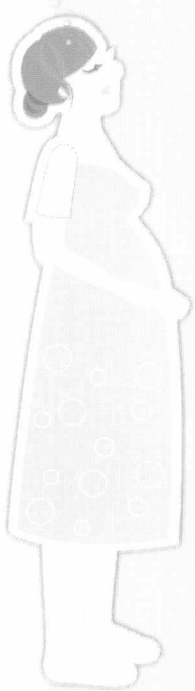
2 全面告知医生自己的情况	33
3 不要隐瞒病史	34
4 有疑问应事前咨询	35

第三章 自己生还是剖宫产

一、生产的方式	38
1 阴道分娩	38
2 剖宫产	41
二、顺产的利弊	42
1 顺产的优点	43
2 顺产的弊端	44
三、剖宫产的利弊	45
1 剖宫产的优点	46
2 剖宫产的弊端	46
四、剖宫产率高的原因	48
1 新生儿出生时体重增加	48
2 孕妇自身的问题	49
3 医源性剖宫产率增高	51
4 迷信思想作祟	52

第四章 如何顺利分娩

一、分娩的经过	54
1 产程	54
2 胎儿的机转	55
二、分娩期间的饮食和睡眠	57



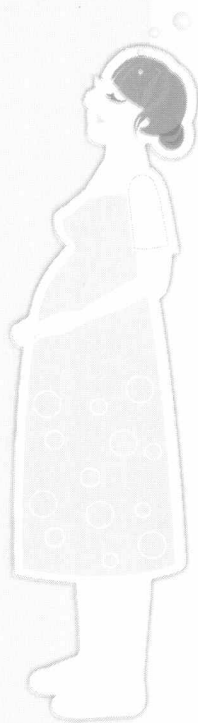
目录

CONTENTS

三、几种方式帮助你顺利分娩	58
1 导乐分娩	58
2 水中分娩	62
3 无痛分娩	64
四、如何能顺利分娩	66
五、该不该做会阴侧切	70
1 会阴侧切的优点	70
2 应做会阴侧切的情形	71
3 侧切伤口的缝合	71
六、分娩的要素	73
1 产 力	73
2 产 道	73
3 胎 儿	74
4 精神因素	75

第五章 分娩中应注意的问题

一、分娩第一阶段要注意什么	78
1 任意姿势都可以	78
2 放松全身肌肉	79
3 注意身体	79
4 注意饮食	79
5 转移注意力	79
6 注意排尿和排便	80
7 配合医生检查	81
8 不要盲目拒用镇静剂	82



目录

9 需要卧床的情况	82
二、分娩第二阶段要注意什么	82
1 正确运用腹压	83
2 宫缩间歇期不需用力	84
3 避免哭闹	84
4 配合医生的要求	84
三、分娩第三阶段要注意什么	85

第六章 高危妊娠

一、什么是高危妊娠	90
二、常见的高危妊娠	94
1 胎膜早破	94
2 妊娠剧吐	96
3 前置胎盘	99
4 胎盘早剥	102
5 羊水过多或羊水过少	105
6 脐带异常	110
7 妊娠合并心脏病	114
8 妊娠高血压综合征	118
9 胎位不正	122

第七章 难产

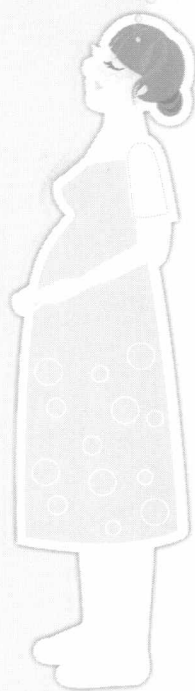
一、什么是难产	128
二、常见的难产因素	131
1 产力异常导致的难产	131

目录

2 产道异常导致的难产	134
3 胎儿异常导致的难产	138
4 精神心理因素导致的难产	142
三、阴道助产	145
1 头位阴道助产	145
2 臀位助产	148
3 正确对待阴道助产	149
四、当机立断选择剖宫产	151

第八章 产后的身体变化及健康提示

一、产后的身体恢复	154
1 生殖器官的恢复	154
2 身体其他器官的恢复	155
3 月经复潮及排卵	156
二、产褥期保健	156
1 产后的饮食	156
2 产后多汗	157
3 产后会阴的护理	158
4 产后性生活及避孕	158
5 产后健身及锻炼	159
三、不同生产方式的健康提示	161
1 顺产后的健康提示	161
2 阴道助产后的健康提示	163
3 剖宫产后的健康提示	164
四、提倡母乳喂养	168



目录

1 乳汁的产生	169
2 母乳喂养的优点	169
3 哺乳常出现的问题	172

第九章 产后常见问题早预防

一、子宫复旧不良	178
二、产后出血	178
三、晚期产后出血	179
四、产褥感染	180
五、产后抑郁症	180

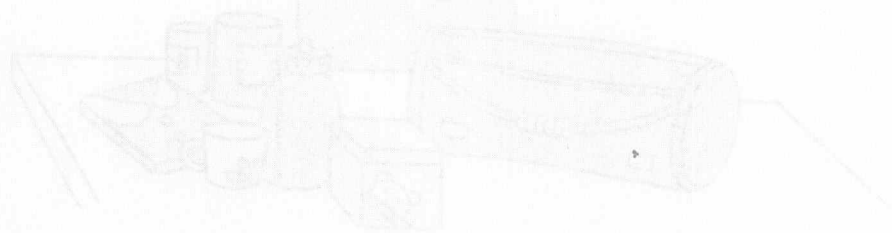
第十章 新生儿的护理

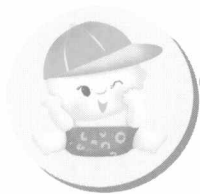
一、新生儿的日常护理	184
1 呼吸和皮肤颜色	184
2 睡觉姿势	184
3 体 温	184
4 脐带的护理	185
5 啼 哭	186
6 大小便	187
7 洗 澡	188
8 体重减轻	188
二、新生儿常见问题	188
1 新生儿红斑	188
2 粟粒疹	188
3 新生儿黄疸	189



第一章

预产期快到了， 怎么准备





一、分娩的物质准备

随着预产期的临近，你最好提前做好住院的准备，避免出现临产反应后，才着急收拾东西准备入院，那样容易丢三落四，遗漏了重要东西，还可能会延误医生的诊断治疗，而且也会让心情紧张。提早做好准备，将要带的东西集中放在一个包里，该住院时拿上包就能走，这样心理能更安稳一些。

住院生产应做的物质准备包括：洗漱用品，餐具，杯子，睡衣，换洗的内衣、内裤，加长加宽的卫生纸以及婴儿用品，还需带住院押金、孕期检查记录本、双方的身份证。关于应准备的物品我有一些小建议。



1 产妇入院应携带的物品

(1) 高质量卫生纸

不建议孕产妇使用卫生巾。因为卫生巾透气性差,产后子宫口需要一段时间才能闭合,子宫壁还有胎盘剥离后留下的创面,容易引起感染。有时外阴还有侧切伤口,阴道、外阴又是经常有细菌生长的地方,用卫生巾使局部造成封闭、潮湿、有菌的环境,成为细菌繁殖的最佳场所!所以,建议产妇用加长加宽的高质量卫生纸,经常更换,能有效预防产褥期感染。

(2) 巧克力

巧克力的好处是体积小,同时又能提供相当多的热量。在产程中,许多人因为宫缩痛导致食欲不佳,甚至会出现恶心呕吐。对于初产妇来说,产程一般都需要十几个小时,体力上的消耗是巨大的,如果产程中不能及时补充体力,到真正生孩子的那一刻就会用不上劲儿,严重时会导致难产,被迫使用产钳助产或剖宫产!所以准备点巧克力,在产程中随时可以补充热量,到生产时就能保证体力。另外,即使因为其他原因需要做剖宫产,巧克力的体积小,吃后胃内容物比较少,对麻醉影响小,不会导致延时手术或被迫在局部麻醉情况下手术。

(3) 婴儿用品

许多医院为婴儿配备了衣服、被褥和尿垫,入院前你最好到计划生产的医院打听清楚,以免重复准备。住院期间,宝宝需要被褥1~2套,针织衬衣2~4件,睡袍2件,小方巾、小毛巾各2条,脸盆1个,爽身粉1瓶及婴儿奶具、一次性尿垫等。为宝宝准备的衣服应该是纯棉的,式样宽松,穿脱方便。衣服的后背和腋下不要有纽扣和暗扣等,没有领子的衣服较好。尽管现在提倡母乳喂养,但是孩子的



奶瓶还是应该准备1~2个,产后(特别是剖宫产后)母乳可能分泌得比较晚且比较少,不够孩子吃,这时候可以用奶瓶冲上一些奶粉喂给宝宝,补上不足的那一部分,等母亲的乳汁分泌得比较多,够孩子吃的时候,再转为纯母乳喂养。

(4) 带吸管的杯子

生产时你可能随时需要补充水分,最好的办法就是少量多次喝水。带个有吸管的杯子,过一会喝一两口,既不会让你胃胀,避免了引起恶心呕吐,又不会让你脱水。另外,产程进展过程中你可能会采取任何体位,而有吸管的杯子可以让你在任何体位时都能轻松喝到水。



(5) 孕期病历及检查化验单

孕期检查的病历及检查化验单一定要带上,这是医生判断病情的重要依据。我们经常看到产妇和家属急急忙忙来住院却忘了拿病历,医生询问孕期经过时又说得含混不清。回去拿病历吧,产妇这时肚子已经疼起来了,离不开人,重新检查吧,一是增加了不必要的花费,另外,有的化验检查是讲究时期的,过去了不能重做,而有的化验检查耗时较长,根本来不及。所以说,不带孕期病及检查化验单将影响医生的诊断。

(6) 吸奶器或乳贴

有的产妇乳汁分泌得非常多,孩子吃不完,导致乳房胀痛,甚至乳房出现硬结。这时候你需要吸奶器或者乳贴,有的医院可能有准备,但大多数医院都没有,你可以事先在孕婴商店看好,需要的时候就可以直接去买了。

(7) 收拾好“住院包”

在怀孕8个月左右时,就应把所有住院期间要用的东西准备好,放到一个大包里,住院的时候一拿就能走。和家里人都交代清楚“住院包”放在哪里,就算在外面出现紧急情况直接住了院,也能及时将住院的东西送去。

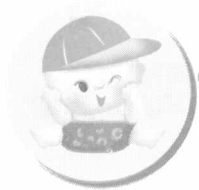
2 家中婴儿物品的准备

住院的时候是一个人,出院的时候就成两个人了,所以,在住院之前还得作好孩子回家后的准备。包括准备孩子的床、被褥、衣物、尿布、奶瓶、洗澡用品等。这些物品住院前最好就能摆放在合适的位置,出院回家后可以方便地取用。

(1) 婴儿床

宝宝住的房间采光要好,能晒到太阳最好,注意每天通风换





气,注意房间的清洁卫生。大多数宝宝会和父母住在同一个房间,尽量给宝宝准备属于他自己的小床,不要和父母睡一张床。特别小的婴儿可以睡在摇篮里,大一点的孩子应该准备四周有栏杆的床,栏杆与栏杆之间的距离要小一点,避免孩子在能动以后不小心将头钻出去。小床可以和大床挨着,方便照顾孩子。小床的式样简单实用的比较好,安全是第一位的,不要有太多的装饰。

(2) 贴身衣裤

孩子的贴身衣裤应该选用纯棉针织质地,最好是开襟的,颜色宜浅,衣服宽大一点,容易穿脱。宝宝的贴身衣物最好每天一换,如果吐上奶或者是尿湿了则要及时更换,所以,要多准备一些,起码3~4套。裤子最好是连脚的,

