

- 
- 打消您对分娩的恐惧和不安
 - 解除妊娠不适的爱情穴位疗法
 - 教您分娩如何用力、放松的夫妻伸展运动
 - 无痛分娩行之有效的各种练习
 - 已做妈妈的您如何战胜宫缩疼痛
 - 分娩前要做哪些准备

ZENYANG ANQUAN
WUTONG FENMIAN

怎样安全 无痛分娩

[日] 株式会社小学馆
王先进 李建平 译
河南科学技术出版社



怎样安全
无痛分娩

© 1997 by SHOGAKUKAN INC.

All rights reserved.

First published in Japan in 1997 by SHOGAKUKAN INC.

Chinese translation rights arranged with SHOGAKUKAN INC.

through SHANGHAI VIZ COMMUNICATION INC.

Chinese translation rights in China(excluding Hong Kong,Taiwan and Macao)

© 2000 by HENAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

本书由河南科学技术出版社通过上海碧日咨询事业有限公司和日本株式会社小学馆签订翻译出版协议出版发行

版权所有,翻印必究

著作权合同登记号:图字16-2000-0003

图书在版编目(CIP)数据

怎样安全无痛分娩/[日]株式会社小学馆;王先进,李建平译.—郑州:河南科学技术出版社,2000.10

ISBN 7-5349-2517-7

I.怎… II.①株…②王…③李… III.分娩—基本知识 IV.R174.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 06796 号

责任编辑 刘欣 刘嘉 责任校对 张小玲

河南科学技术出版社出版

郑州市农业路73号

邮政编码:450002 电话:(0371)5737028

河南第二新华印刷厂印刷

全国新华书店发行

开本:850×1168 1/16 印张:6 字数:100千字

2000年10月第1版 2000年10月第1次印刷

ISBN 7-5349-2517-7/R·498 定价:30.00元

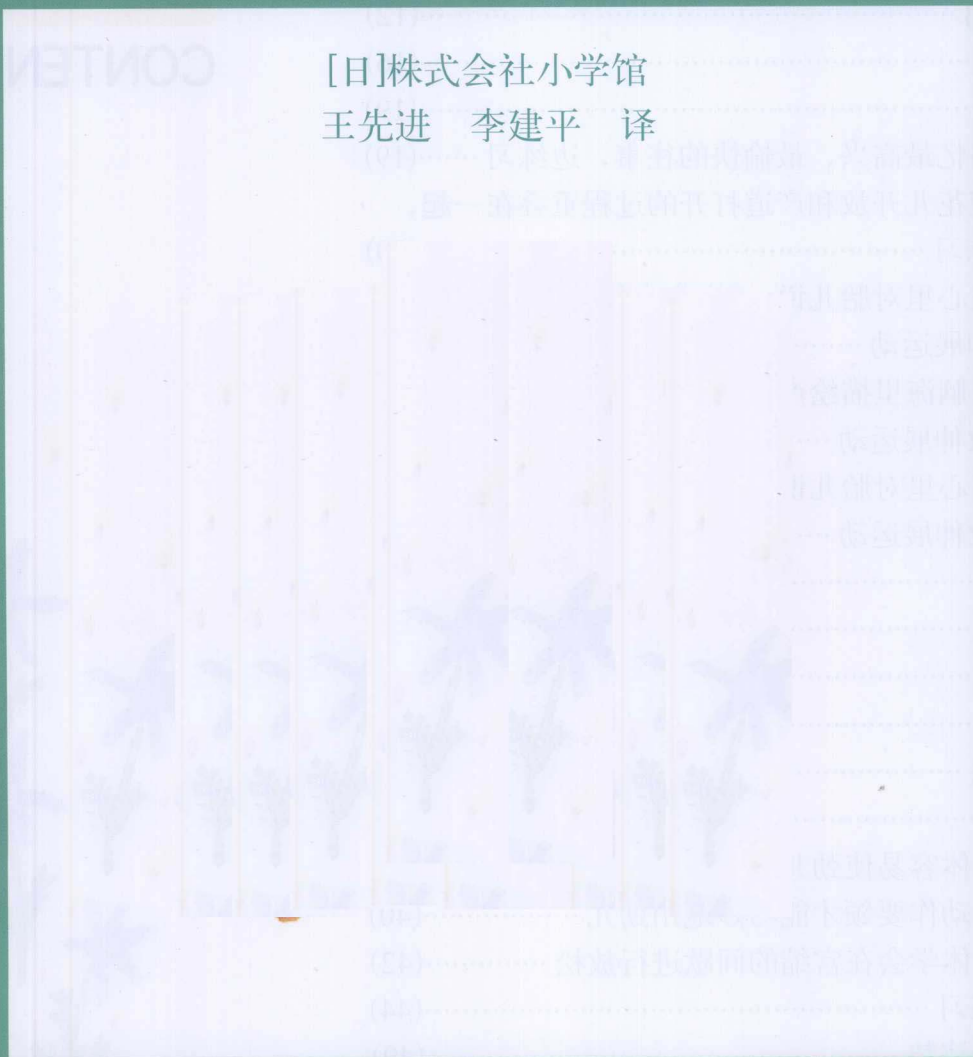
R714.3

2

怎样安全无痛分娩

[日]株式会社小学馆

王先进 李建平 译



河南科学技术出版社

第1章

目 录

CONTENTS

第1章 安全分娩放松法	(4)
芳香疗法	(6)
喝香茶	(6)
闻香味	(8)
抹芳香按摩油	(12)
按摩	(16)
快感回归法	(19)
第1步 边回忆最高兴、最愉快的往事，边练习	(19)
第2步 边把花儿开放和产道打开的过程重叠在一起， 边练习	(20)
第3步 边在心里对胎儿说：“宝宝也伸展伸展！”边 做伸展运动	(22)
第4步 边在脑海里描绘产道打开、婴儿娩出的情景， 边做伸展运动	(24)
第5步 边在心里对胎儿说：“出来吧，妈妈抱你！” 边做伸展运动	(26)
爱情穴位疗法	(28)
基本知识	(28)
穴位疗法	(30)
热敷疗法	(33)
自我穴位疗法	(34)
夫妻伸展运动	(35)
第1课 使身体容易使劲儿和放松	(36)
第2课 掌握动作要领才能巧妙地用劲儿	(40)
第3课 让身体学会在宫缩的间歇进行放松	(42)
附加课程与练习	(44)
各种有效的放松姿势	(49)
丈夫为妻子做的关怀按摩	(50)
减轻宫缩时疼痛的姿势	(52)
促进宫缩的姿势	(53)



第2章

第2章 安全分娩呼吸法	(56)
新拉马策法	(58)
“嘘——呼——嘘——呼——”	(60)
“嘘，嘘，呼——”	(61)
“呼——嗯·呼——嗯”	(62)
“呼——呼——呼——呼——”	(64)
自主分娩法	(66)
吐气呼吸	(66)
想象分娩训练	(68)
气功分娩法①	(70)
美容练习	(70)
放松	(71)
想象	(71)
呼吸	(71)
颈部与肩部练习	(72)
背部和胸部练习	(72)
腰部练习	(73)
收功	(73)
形象思维分娩法	(74)
妊娠初期至中期	(74)
妊娠中期至分娩	(77)
答读者问	(80)
气功分娩法②	(82)
宫颈口开全之前	(82)
宫颈口开全时	(84)
掌握腹式呼吸和胸式呼吸两种呼吸法	(86)
答读者问	(88)
已做妈妈的人谈体会	
我们是如何放松的	(46)
我们是如何战胜宫缩疼痛的	(54)
立竿见影的呼吸法	(90)
分娩前要做的准备	(93)





第 1 章

怀孕后开始练习

可自己一个人练，也可请丈夫陪练

安全分娩放松法

安全分娩的关键是精神放松，巧妙地度过阵痛。放松对分娩十分重要。怀孕后及早练习，效果更佳。

您的努力将换来满意的分娩，使您与宝宝的相见更加激动人心。

Drink

喝香茶

薰衣草有催眠作用



怀孕时往往睡不着觉。原因是荷尔蒙的变化引起情绪不稳，或对分娩感到不安、腹部变大、睡时不舒服等，用薰衣草沏茶喝，有助于入眠。

木槿可防焦躁



怀孕后因荷尔蒙急剧变化，常出现情绪不稳，会为点滴琐事而焦躁不安。木槿有镇静作用，沏茶饮用可使神经得到松弛。

春黄菊抑制食欲



怀孕初期因生理反应食欲下降，怀孕后期往往出现反弹，食欲猛增。用春黄菊沏茶喝可抑制食欲。可在饭前或想吃东西时饮用。

为什么分娩时要放松？因为在疼痛时，不安和紧张会使痛感成倍增长。此外，情绪不稳或精神高度紧张时，肌肉收缩，子宫口无法顺利打开，会阴不伸展，致使产程拖长。反之，若在分娩过程中巧妙地放松身体，度过阵痛，分娩就可顺利进行。

但是，我们的身体并不是想放松就能放松的。只有怀孕后及早地练习，掌握适合自己身体的放松方法，才能在分娩时有备不惊。

这里向您推荐一种芳香疗法。所谓芳香疗法，就是通过从植物中提取的香精油或药草的作用，对身体和精神进行调整，使其保持健康状态。香味通过嗅觉器官作用于大脑，使精神和身体得到放松。习惯用某种香味使身体放松之后，分娩时就可利用这种香味使身体产生条件反射，消除紧张。

此外，香精油有提高人体自愈力和人体免疫力的功能，可缓和或消除怀孕过程中出现的各种不适症状。芳香疗法包括喝香茶、闻香味、洗香澡、芳香按摩等，您可选择最适合自己的方法进行练习。

安全分娩的关键是分娩时要放松。借助芳香的作用体验优雅轻松的心情

芳香疗法

让芳香的神奇力量作用于身体和精神

芳香疗法，是既时髦又高雅的放松法。放松对分娩十分重要，只有及早掌握放松自己的方法，才能在临产时应用自如。芳香疗法具有很好的放松效果，它可使您在享受芳香的同时，体验身体放松时的感觉。



焦躁不安时

玫瑰



玫瑰花花瓣甜蜜的香味对怀孕初期精神上的不安有镇静作用。

木槿



木槿的花沏出的茶略带酸味，容易饮用，有镇静、消除烦躁之作用。

初次饮用时

薄荷



以清爽的香气和清凉的感觉深受欢迎。有杀菌、助消化作用。

薰衣草



沏出淡紫色茶液可抑制亢奋，使精神放松。

玫瑰花籽



玫瑰花的种子研碎后沏成茶饮用，富含维生素C。

药茶的成分和香味由体内起作用，使你健康
药茶中不含咖啡因，可放心饮用
开始时可试着饮用一种，以后逐渐增加到将二三种喜欢的药草混合在一起饮用。药草的用量以200ml的茶壶里放药草3~4匙为宜。

失眠时

春黄菊



淡淡的苹果似的香味。对妊娠初期的烦躁有抑制作用。

马鞭草



又名美女樱。清爽的柠檬风味，具有平和的镇静作用。饮用后保你安然入睡。

调整胃的功能

百里香



又名麝香草，也用于烹饪。有调整胃的功能、促进消化的作用。

柠檬草



有柠檬香味的草，可减轻胃部不适，对口臭亦有疗效。

抑制恶心

留兰香



又名绿薄荷，具有薄荷特有的清香。比薄荷口感轻。

茴香



烹饪佐料香型的药草，具有助消化之功效。

人们经常在衣柜或卫生间里放一个香盒,利用里面药草的气味除臭、杀菌或驱虫。
 精油中蕴含植物的能量,它可以使我们在情绪低沉时振作精神,烦躁不安时恢复镇静。因为香味可作用于我们的自律神经,使我们的精神和身体的节律得到调整。
 要想让芳香疗法收到最佳效果,就必须找到最适合自己的香型。



芳香疗法不仅可使您的身体和精神得到放松,同时可消除您身上的各种不适症状。
 由于有的香型不宜在怀孕期使用,所以,在您开始芳香疗法之前,请务必仔细阅读下面的注意事项。

Fragrance

闻香味

选择精油时,对香味的印象非常重要

怀孕期往往对气味十分敏感,但肯定可以找到您喜欢的香型。开始时不必过于看重某香型的药效,只要自己觉得好闻就行。

找到自己喜欢的香型之后,便可开始芳香疗法,将其运用到每天的生活中。方法有用芳香蒸发器蒸发,洒在棉织物上挥发或滴到浴缸里入浴等。

请务必在开始芳香疗法之前阅读

印第安薄荷油

芸香油
黄樟油
沙比桉油
丁香油
牛膝草油
阿育凡油
龙艾油

怀孕期须慎用的精油

绝对禁止高浓度及长期使用和口服。



在50毫升基质油里加入5滴香精油,或在30毫升基质油里加入3滴香精油,即可调制出浓度为0.5%的按摩油。要调制浓度为1%的按摩油,在50毫升基质油里加入10滴香精油即可。

香精油中浓缩了植物的各种成分,因此,误用或用量过大都是危险的。使用时必须注意如下事项:

- 按摩时不得将原液直接涂于皮肤上,必须与基质油混合调制后使用。尤其在怀孕期使用时,香精油与基质油的比例应为1%~0.5%:99%~99.5%,即使对香味已经习惯,也不得超过这一浓度。
- 有的香精油买时觉得很好闻,但使用后身体感觉不舒服。出现上述情况时,最好暂停使用,观察一段时间。因属暂时现象,可不必担心。若不放心,可找专家咨询。

棕榈油 橄榄油 甜巴旦杏仁油



按摩用的基质油为油脂(在纸上留下油渍)性物质。由于植物油对人的皮肤的副作用较小,最适合做基质油。

基质油类

香精油的使用方法





在芳香蒸发器里点上蜡烛，
让香气四溢，赏心悦目

蒸发器是芳香疗法的专用器具，其上部盛水，水中滴上一滴香

精油，点燃蜡烛加热，香气便随水蒸气扩散到全屋。

Fragrance

闻香味

在芳香四溢的室内，感受温馨优雅的时光

在起居
室、卧室、卫
生间等不同
的生活场合，
分别使用不
同的香型，营
造出舒适的
空间。

您喜欢的
香型是对您
怀孕的奖赏。
当您疲倦时，
当您心情不
佳或必须操
劳时，温馨
的香味会给
您以亲切的
关怀和鼓励。

起居室

适合使用富有动感的清香型

- 橙
- 佛手柑
- 中国柑橘
- 天竺葵
- 薰衣草

起居室是白天家人活动的主要场所。橙花等柑橘系列或薰衣草等清香型香味，可使人心情舒畅，适合在起居室使用。色彩鲜艳的香盒和五颜六色的干药草，使起居室显得别有情趣。



卧室

- 茉莉
- 玫瑰
- 薰衣草

卧室里使用茉莉等具镇静作用的香型。温柔的香气有助于入眠。把香包放进枕套里，或把滴上一滴香精油的棉布放在发罩里也是好主意。



卫生间

- 苦橙
- 柠檬草
- 玫瑰
- 薰衣草

苦橙和柠檬草香精油对皮肤刺激较小，可在卫生间里使用。皮肤敏感的人可用植物油稀释(1%~2%)后使用。把香盒或药皂放在卫生间，或往盘子里的干药草上滴一滴香精油，既可散发香味，又具观赏效果。



抹芳香按摩油

适症状 精油中所含的各种成分和香气
的力量可以消除怀孕期的各种不

香精油的芳香作用于人的精神,其药效成分作用于人的皮肤,提高人体自然治愈力。孕妇在舒适、轻松的氛围中,可以消除各种不适症状。

按摩油应在仔细阅读第8页的注意事项后,严格按照规定的浓度与基质油调制而成。

若在使用过程中症状减轻,证明自然治愈力已被激活,此时可稍停按摩,让自然治愈力发挥作用。

一种香型使用时间长了,人体就会逐渐适应,治疗效果也相应下降,此时随意增大使用浓度是危险的。建议1个月左右改换一种香型。

茉莉花油

有促进分娩的作用,可在临产期使用。异国情调的茉莉花香,具有很强的放松作用。



中国柑橘油

从柑橘科植物的果皮中提取的香精油。具有缓解妊娠期焦躁情绪,消除肌肉紧张的作用。



薰衣草油

有镇静、镇痛等各种作用,人称万能香精油。因也有调整月经周期之作用,所以妊娠初期应避免使用。



橙花油

从橙花中提取的花香型香精油,可促进皮肤细胞更新、增加皮肤弹性。干性皮肤和过敏性皮肤的人均可放心使用。



春黄菊油

因有调整月经周期的作用,妊娠初期应避免使用。其镇静作用和解痉作用可减轻肌肉疼痛。此外,还有助消化作用。



茶树油

杀菌性好,有杀灭真菌之特性。因此,对由真菌引起的炎症有疗效。此外,还有消毒和杀虫作用。



薄荷油

薄荷香味。喂奶时应避免使用。有收缩血管之作用。因此,热时可用于祛暑,冷时可用于防寒。



罗汉松油

桧科植物,木香型香精油,有收缩血管的作用。因此,对静脉曲张有疗效。此外,还有消毒、利尿之功效。



介绍几种香精油



预防抽筋



基质油

+

薰衣草油

或

迷迭香油

或

春黄菊油

由于在怀孕期上半身增大,致使腿部肌肉负担加大,加上缺乏运动,到了后期,夜里睡觉时往往抽筋。在睡觉前,沿大腿根部往下进行芳香按摩,可改善血液循环。洗脚效果也不错(参照“静脉曲张”)。

抹芳香按摩油
洗澡时进行芳香按摩可消除
怀孕期不适

高血压易引发妊娠中毒症。孕检发现血压偏高时,须注意控制盐和水的摄入量,并进行适度的运动。有高血压倾向的人往往伴有肩痛。由颈部向肩部进行芳香按摩,可消除肩痛。

基质油 +

薰衣草油

或

伊兰油

或

玫瑰油

或

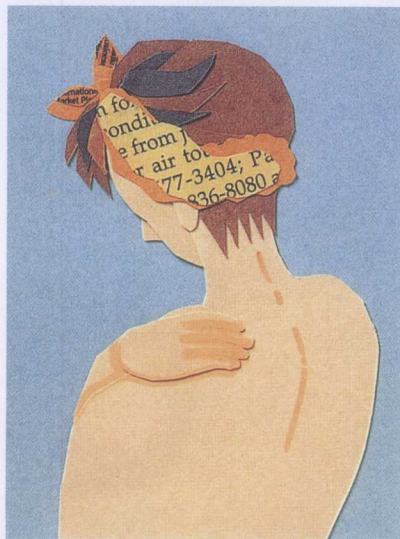
茉莉油

或

柑橘油

或

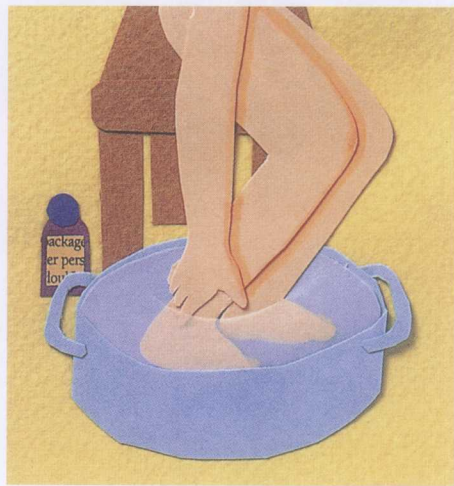
春黄菊油



出现高血压和肩痛时

大腿根部或小腿肚上的血管膨胀,青筋隆起,感觉滞胀或疼痛,即为静脉曲张。静脉曲张有时还出现在外阴部或阴道壁上。如果出现上述症状,可往齐踝深的热水里滴上香精油,上下按摩腿部。如果出现浮肿,可向心脏方向按摩浮肿部位。

出现静脉曲张和浮肿时



基质油 +

薄荷油

或

薰衣草油

或

罗汉松油

或

天竺葵油