



妈妈宝宝 杂志 专家顾问团 倾力打造

联合 | 中国优生优育协会胎教专业委员会

推荐 | 中国优生优育协会儿童发育专业委员会

顺产 剖宫产 完全手册

《妈妈宝宝》杂志社 编著



分娩方式影响宝
宝未来!
图解顺产全过程



6大高招破解分娩
疼痛

聚焦产后，新妈妈
24小时护理



手术前应该知道
的，剖宫产前准备
课

放轻松，剖宫产
后恢复一点通



山东科学技术出版社

www.lkj.com.cn

· 荟萃《妈妈宝宝》杂志
百期精华
· 《妈妈宝宝》杂志
倾情奉献

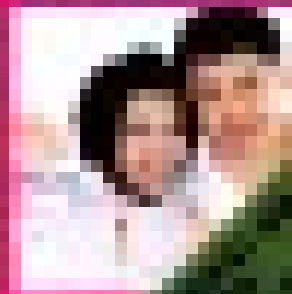
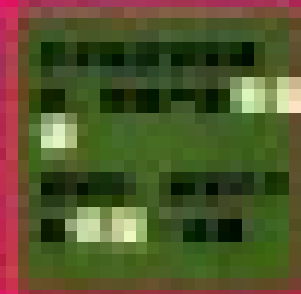
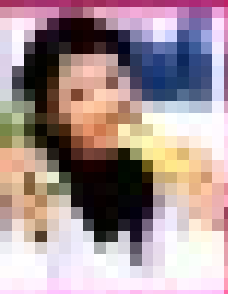
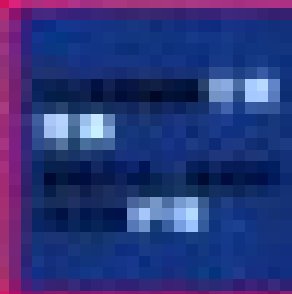
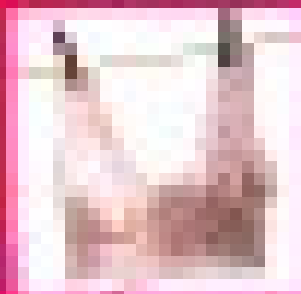
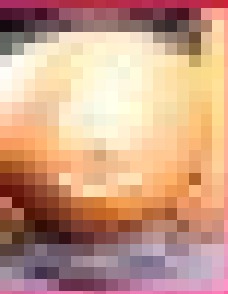
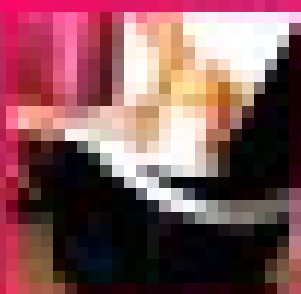
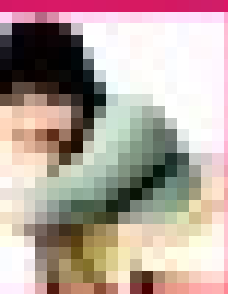


中国妇幼保健协会
中国优生优育协会
中国人口学会

顺产 · 剖宫产

完全手册

中国妇幼保健协会 编



中国妇幼保健协会 编

图书在版编目 (CIP) 数据

顺产 vs 剖宫产完全手册 / 《妈妈宝宝》杂志社编著. — 济南 :
山东科学技术出版社, 2010

(妈妈宝宝 book 丛书)

ISBN 978-7-5331-5601-5

I. 顺… II. 纪… III. ①分娩—基本知识②剖腹产—基本知识
IV. R714.3 R719.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 036314 号

顺产 VS 剖宫产完全手册

《妈妈宝宝》杂志社 编著

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531)82098088

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@sdpress.com.cn

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531)82098071

印刷者：山东新华印刷厂

地址：济南胜利大街 56 号

邮编：250001 电话：(0531)82079112

开本：720mm×1020mm 1/16

印张：10

版次：2010 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5601-5

定价：19.80 元



顺产 **VS** 剖宫产 完全手册

《妈妈宝宝》杂志社 编著



Easy Birth

山东科学技术出版社



孕产概念全播报

孕妈咪选择适合自己的分娩方式

快要分娩了，孕妈咪们是既兴奋又担心，兴奋的是自己怀胎十月的宝贝马上就要跟自己见面了，担心的是到底采用哪种分娩方式分娩呢？是顺产自己生，还是剖宫产？真是难以抉择啊！

十月怀胎，一朝分娩。确实，不管对孕妈咪还是其亲人来说，这都是极其关键的时刻。选择一种合适的分娩方式直接关系到分娩的顺利和母婴的安全。事关重大，必须慎重考虑。

是选择顺产分娩，还是选择剖宫产分娩？其实每种分娩方式都有自己的优缺点，孕妈咪们要具体情况具体分析，根据自己的实际情况进行选择。

我们提倡顺产，因为最自然的才是最好的。顺产无论是对妈咪还是宝贝都很有益处，各方面条件都适合顺产的孕妈咪，不论是为了自己还是为了宝贝，都不能放弃这么好的分娩机会。

剖宫产手术分娩是那些顺产条件不足的孕妈咪，如自身或胎儿顺产条件不足、有高危妊娠迹象、年龄在40岁以上，因一些生理机能等方面的原因不能顺产，为安全起见才选择的。

顺产是对母婴都有好处的最自然的分娩方式，而剖宫产是有其特殊性及其特殊适应人群的，并非分娩捷径，绝不能盲目选择。

不论选择哪种分娩方式，新妈咪和准爸爸都应该事先充分了解，有所准备，不要到了临产时才乱了方寸，慌了手脚。希望每一位孕妈咪都能带着乐观的情绪安心地进入产房，顺利分娩，迎来自己朝思暮想的健康漂亮宝贝。

别担心，分娩是人类繁衍后代的自然规律，身体健康的孕妈咪只要拥有正确的心态、足够的信心，都是可以平安分娩的。

孕产期基本概念： 常见词汇“小词典”

了解孕产期的一些基本概念很重要，可以帮助新妈咪用比较明确的语言与医生沟通，在阅读相关书籍时，也能够避免概念不清造成的麻烦。

以下是一些常见的有关孕产概念的解释：

围产期 是指怀孕满28周至产后1周的这段时间。在这段时间里，孕妈咪经历了怀孕、分娩、产褥这三个重要的阶段，宝贝也经历了在妈咪子宫内成长、出生、由胎儿到新生儿的过程。这一时期是妇幼保健的重要时期。

高危妊娠 一般认为凡是会危害到母婴或者导致难产的妊娠，都被称为高危妊娠。

足月儿 妊娠满37~42孕周之间分娩的新生儿称为足月儿。

早产儿 妊娠满28周但未满37周分娩的新生儿被称为早产儿。

过期儿 妊娠满42周以后分娩的新生儿被称为过期儿。

低体重出生儿 出生体重低于2500克的新生儿被称为低体重出生儿(此概念可包括早产儿与足月儿)。

极小未成熟儿 出生体重未满1000克的新生儿被称为极小未成熟儿。

巨大儿 出生体重在4000克以上的新生儿被称为巨大儿。





顺产篇

Part1: 看看你适合自然分娩吗? 将顺产进行到底!

1. 你是适合顺产的孕妈咪吗? 必备条件缺一不可!
2. 顺产到底有多痛? 帮你克服分娩恐惧心理!
3. 聪明妈咪聪明决定, 分娩方式影响宝贝未来!

Part2: 增加顺产几率有办法, 事无巨细行动起来!

1. 为顺产准备的7大“孕”事: 如何做好自然分娩的准备?
2. 充电孕期培训班, 学习自然分娩的优点与技巧!
3. 孕妈咪有备而来度孕期, 生活中时刻不忘顺产!

Part3: 孕妈咪别害怕, 陪你度过紧张的待产时光!

1. 产前放松技巧大公开, 孕妈咪如何应对产前恐惧?
2. 临产前最担心的N个问题!
3. 见红、宫缩、阵痛、破水 step by step, 分娩前迹象与护理!
4. 帮助顺产的产前5运动!
5. 产前全家总动员, 迎接分娩360°方案!

Part4: 温柔看产房, 了解自然分娩: 图解顺产全过程!

1. 直击顺产现场: 图解产程123!
2. 分娩时你会配合医生吗? 你的努力是顺产成功的一半!
3. 6大高招破解分娩疼痛!
4. 超顺产经历大总结!
5. 一家三口要见面了, 分娩亲子三人行!

Part5: 喜悦与疲惫交织的新妈咪, 如何顺利度过产后第一天?

1. 产后12小时重要事宜排排看!
2. 聚焦产后第一天, 新妈咪24小时护理
3. 新妈咪营养师: 产后第一天怎么吃?
4. 新妈咪产后第一日生活事宜备忘录!

Part6: 天使在人间, 新生儿产后24小时护理!

1. 刚出生的小宝贝需要做哪些检查?
2. 新生儿怎么喂? 新妈咪你会母乳喂养吗?
3. 新生儿生活事宜备忘录!

Part7: 孕妈咪大课堂, 教你顺产后恢复和宝贝养育!

1. 产后体检, 新妈咪你有多了解?
2. 新妈咪产后身体调理宝典!

3. 新妈咪育儿达人，顺产的宝贝怎么养？ 101
4. 做个漂亮的 S 型辣妈！ 105

剖宫产

Part1: 顺产 VS 剖宫产优劣势大比拼，剖宫产害处多！ 108

1. 剖宫产是偷懒行为！无论对自己还是对宝贝！ 108
2. 剖宫产坏处知多少？伤害可能伴一生！ 110
3. 坊间流传的对剖宫产好处的误读 114

Part2: 对号入座哪些孕妈咪应该选择剖宫产？ 115

1. 顺产还是剖宫产？哪个更适合你？剖宫产知识大盘点！ 115
2. 孕妈咪身体情况 & 胎宝贝状态，决定顺产还是剖宫产！ 118
3. 难产需要剖宫产，剖宫产不一定是因为难产！ 120

Part3: 手术前你应该知道的，孕妈咪必修剖宫产前准备课！ 125

1. 手术前吃什么不吃什么？为你的身体加加油！ 125
2. 孕妈咪准备起来！剖宫产前 360° 备战手册！ 127

Part4: 好奇吗？别紧张！解密剖宫产手术进行时！ 130

1. 知己知彼，剖宫产手术流程一览表！ 130
2. 剖宫产手术中的关键词：手术麻醉！ 132
3. 这一刀该怎么切？腹部切开部位大不同！ 134

Part5: 手术结束、休息一下！新妈咪剖宫产后 24 小时！ 136

1. 辛苦又愉快的新妈咪，迎来手术后第一天！ 136
2. 剖宫产后新妈咪 24 小时自我护理！ 140

Part6: 宝贝降生了！剖宫产宝贝产后 24 小时护理 144

1. 剖宫产出生的宝贝要做哪些检查？ 144
2. 剖宫产新生宝贝怎么喂？新手妈咪你会吗？ 145
3. 剖宫产新生宝贝在人间的第一日！ 147

Part7: 放轻松，剖宫产后恢复一点通！ 149

1. 剖宫产手术后一周日志：新妈咪注意事项！ 149
2. 新妈咪育儿达人，剖宫产的宝贝怎么养？ 152
3. 剖宫产后新妈咪身材恢复别着急，适合的才是最好的！ 155

附录 1：孕育相关知识全链接 158

附录 2：孕妈咪美丽护肤 Q&A 159





Easy childbirth

准妈妈必读安全手册

顺产篇

顺产是一种常见的分娩方式，主要是指针对剖宫产而言的阴道分娩方式。自然分娩是指不使用麻醉、自然的、经由阴道顺产的分娩方式。包括纯自然分娩和辅助自然分娩两种类型。



Part 1 看看你适合自然分娩吗？ 将顺产进行到底！

1 你是适合顺产的孕妈咪吗？必备条件缺一不可！

A 关于顺产你知道多少？顺产种类ABC！

顺产是一种常见的分娩方式，主要是指针对剖宫产而言的阴道分娩方式。

顺产主要包括自然分娩和无痛分娩两种。

自然分娩 是指不使用麻醉、自然的、经由阴道顺产的分娩方式。包括纯自然分娩和辅助自然分娩两种类型。

纯自然分娩原则上是指等待自然阵痛，基本上不施加医学行为，全凭孕妈咪本能

的经阴道分娩方式。

辅助自然分娩是指为了母体的安全，接受最小限度的医疗行为。如会阴侧切和产钳、胎头吸引术等。

纯自然分娩和辅助自然分娩的共同点在于：

- ① 不使用麻醉
- ② 不确定分娩日期
- ③ 经阴道分娩

无痛分娩 在医学上叫做“分娩镇痛”，就是使用几种不同的方法使分娩时的疼痛减轻，甚至消失。随着医学水平的提高，孕妈咪们希望得到越来越舒适的分娩方式，所以越来越多的人选择了无痛分娩。那么无痛分娩是怎么回事呢？

无痛分娩法分为精神无痛分娩法、药物镇痛分娩法、硬膜外阻滞镇痛（麻药注射）分娩法等多种方法。

通常所说的无痛分娩法即指硬膜外阻滞镇痛分娩法，这是目前应用最为普遍的一种方法。具体做法是将适量浓度的局部麻醉药及止痛剂注射到孕妈咪的硬膜外腔，阻断其支配子宫的感觉神经，减少其在分娩时的疼痛。

由于麻醉药的用量很小，

孕妈咪仍能感觉到宫缩，因此不影响其在分娩过程中的配合。无痛分娩能有效减轻孕妈咪们分娩时的恐惧与产后的疲倦。

经过镇痛，孕妈咪们在耗时最长的第一产程中能得到较好的休息，这样最后分娩时就会比较轻松。



顺产优点逐个数，最自然的才是最棒的！

孕妈咪妊娠和分娩是最正常不过的生理现象，是人类繁衍后代所必经的途径，犹如瓜熟蒂落一般自然。孕妈咪与胎宝贝都有潜力主动参与完成顺产分娩过程。

孕妈咪妊娠足月后，子宫肌肉会出现有规律的收缩，随之子宫的“大门”渐渐打开，胎宝贝通过产道自子宫出来。然后，新妈咪的生殖器官和全身其他各器官相继恢复原来的状态，这完全是一种自然规律。

若违背自然规律，能顺产的孕妈咪却人为地采用手术的方式结束分娩，这无疑对孕妈咪在精神和肉体上都是一种创伤。且产后自然生理恢复过程也会受到干扰。

所以，我们应该顺应自然规律，选择自然的分娩方式。要知道，自然的才是最棒的。

小提示

经过镇痛，孕妈咪们在耗时最长的第一产程中能得到较好的休息，这样最后分娩时就会比较轻松。

顺产对孕妈咪的好处

1. 孕妈咪不经历手术和麻醉的风险，产后腹部无伤口，器官无损伤，子宫恢复快，减少产后出血及感染的机会。
2. 顺产可调节体内激素，使乳汁分泌等自然现象出现，以便母乳喂养宝贝。
3. 产后可立即进食，分娩当天就可以下床走动，能及早亲自照顾宝贝。
4. 产后康复快，一般3天就可以出院，且花费较少。
5. 顺产的孕妈咪若再次分娩，没有因瘢痕子宫需再次手术分娩的担心，顺产几率更大。

顺产对宝贝的好处

1. 顺产时子宫有节律地收缩，使胎宝贝胸部受到压缩与扩张，有利于胎儿肺部的活动和出生后呼吸的建立。
2. 分娩时宫缩和产道的挤压可将胎宝贝呼吸道内的羊水挤出来，减少新生儿湿肺及吸入性肺炎的发生。
3. 胎宝贝在出生时大脑经过产道的压迫会对其产生积极作用，有利于脑部发育的完善。
4. 胎宝贝经产道娩出，皮肤神经末梢经刺激得到按摩，其神经、感觉系统发育较好。
5. 免疫球蛋白在顺产过程中可由母体传给胎儿，使新生儿具有更强的抵抗力。

看看你是不是适合顺产的孕妈咪

决定分娩能否顺利完成，取决于4个主要因素，即产力、产道、胎儿和产妇的精神因素。若4个因素均正常且互相适应，胎儿就能顺利经阴道自然娩出。

影响顺产的4大重要因素

产力 将胎儿和胎盘从子宫经产道娩出的力量称为产力。子宫收缩力是产力的主要力量，它应有一定强度、频率，可以持续一段时间，并随产程的进展而有所加强。

当宫口开全，胎儿先露部分下降压迫骨盆底组织，腹肌收缩力和提肛肌收缩力伴随子宫收缩力将胎儿娩出。胎儿娩出后，子宫收缩再协助娩出胎盘。宫缩过强或宫缩乏力会造成急产或滞产，对母婴产生不良后果。

产道 是胎儿从母体娩出的通道，由骨产道和软产道组成。

骨产道就是骨盆。它是一个向前弯的、前壁稍短、不规则的筒形通道。骨产道较大，有利于胎儿娩出。如果骨盆过

小或有畸形，就会阻碍胎儿通过而造成难产。

软产道是由子宫下段、子宫颈管、阴道及盆底组成的弯曲管道。分娩时，子宫收缩使子宫颈先展开变薄，颈口开大，阴道扩张，使胎头能通过。如软产道有畸形或肿痛，也会影响分娩顺利进行。



胎儿 如果胎儿大小适中，胎位正常，在产力推动下，就能顺利地通过产道分娩。

胎儿最大的部分是胎头，所以发育正常的胎儿只要胎头位置正常，在正常产力推动下，能随着产道的形状旋转、俯曲、再仰伸，以最小径线顺利娩出。如果胎儿过大，胎位不正，如臀位或横位，头位中持续性枕横位、枕后位、颜面位等，或有胎儿畸形，就会造成分娩困难。



精神因素 保持着顺产决心孕妈咪在分娩中有较好的控制能力，能提高对疼痛的耐受性，并能运用孕期学习的放松技巧有效减轻压力和疼痛，使分娩顺利进行。反之，心理负担太大，在分娩中易引发神经、内分泌系统的连锁变化而影响到子宫的血流灌注，造成

胎儿窘迫及宫缩乏力导致产程延长等异常分娩产生。

顺产问题

Q&A

个子高的人比较容易顺产吗？

确实，多数人的身高与骨盆大小成正比，骨盆大的人理论上比较容易顺产。但是影响自然分娩的因素太多了，所以这个说法是不正确的，个子高的孕妈咪不一定比个子矮的更容易顺产。



臀围大的孕妈咪生产一定会顺利？

臀围较大的女性并不代表骨盆也大，而且有的女性臀部脂肪多并非骨盆大。若胎宝贝体重过大，孕妈咪腹部肌肉力量不足，分娩的过程就未必顺利。





孕期检查，帮你参考自己能否顺产的途径！



常规孕检流程一览表

怀孕周数	检查项目
孕 12 周	建立孕妇保健手册
孕 16 周	产检（血压、体重、宫高、腹围）、尿常规、B 超、唐氏综合征筛查（8 ~ 13 周或 16 ~ 21 周）、骨盆外测量
孕 20 周	产检、尿常规、ABO 或者 Rh 血型筛查
孕 24 周	产检、尿常规、微量元素、彩超、50g 糖筛查（24 ~ 28 周，早上 8 : 30 以前空腹在医院喝完 50 克糖，1 小时后抽血检查）
孕 28 周	产检、尿常规、血常规
孕 30 周	产检、尿常规
孕 32 周	产检、尿常规、B 超、ABO 或者 Rh 血型筛查
孕 34 周	产检、尿常规、胎心监护
孕 36 周	产检、尿常规、胎心监护、血常规、肝肾功能、总胆汁酸、雌三醇、ABO 或者 Rh 血型筛查、心电图
孕 37 周	产检、尿常规、胎心监护、B 超
孕 38 周	产检、尿常规、胎心监护
孕 39 周	产检、尿常规、胎心监护
孕 40 周	产检、尿常规、胎心监护、B 超

小提示

以上仅为妊娠期基本检查项目，情况特殊的孕妈咪需根据医嘱做相关检查。

关键的骨盆测量

为了防止由于骨盆过于狭窄而引起难产，医生会对孕妈咪进行骨盆测量。骨盆测量分为外测量和内测量两个部分，主要测量孕妈咪骨盆入口和出口的大小。

骨盆测量标准值

检查项目	测量位置	正常值	反映情况
髂棘间径 (IS)	取伸腿仰卧位，测量两髂前上棘外缘间的距离	23 ~ 26 厘米	可相对地反映骨盆入口横径的大小
髂嵴间径 (IC)	取伸腿仰卧位，测量两髂脊外缘最宽的距离	25 ~ 28 厘米	可相对地反映骨盆入口横径的大小
骶耻外径 (EC)	取左侧卧位，右腿伸直，左腿屈曲，测量第 5 腰椎棘突下至耻骨联合上缘中点的距离	18 ~ 20 厘米	可间接推测骨盆入口前后径的大小
坐骨结节间径 (TO) (或称出口横径)	取仰卧位，两腿屈曲，双手抱膝，测量两坐骨结节内缘间的距离	8.5 ~ 9.5 厘米	代表骨盆出口的横径大小
耻骨弓角度	用两拇指尖斜着对拢，置于耻骨联合下缘，左右两拇指平放在耻骨降支上面，测量两拇指的角度	90° (小于 80° 为异常)	其弯度与角度反映骨盆出口大小



2 顺产到底有多痛？ 帮你克服分娩恐惧心理！

A 了解自然分娩的疼痛是怎么回事！

小提示

孕妈咪一定要摆正心态，正常的顺产过程疼痛是必需的，也是需要一定时间的。

分娩为什么会疼痛？

分娩前半段的疼痛主要来自子宫收缩和宫颈扩张。子宫阵发性收缩，拉长或撕裂子宫肌纤维，子宫血管受压等刺激上传至大脑痛觉中枢，其性质属于“内脏痛”，定位很不明确。疼痛主要在下腹部、腰部，有时髋、骶部也会出现牵拉感。多数孕妈咪感觉到的宫缩痛与月经期痛性痉挛相似，只是更强烈些。

分娩后半段的疼痛来自阴道和会阴部肌肉、筋膜、皮肤、皮下组织的伸展、扩张和牵拉。胎宝贝通过产道时压迫产道，尤其是子宫下段、宫颈和阴道、会阴部造成损伤和牵拉。

这种疼痛性质尖锐，定位明确，属于典型“躯体痛”。有的孕妈

咪会感觉到这些部位有烧灼感，并出现不由自主的“排便感”。

要对分娩的疼痛有充分的思想准备。分娩是自然的生理现象，这种生理性疼痛一般人都能承受。但如果没有充分的思想准备，你会被意料不到的疼痛打垮。若孕妈咪过分紧张，会引起体内一系列神经内分泌反应，加剧疼痛。

分娩时孕妈咪需要疼痛

由于孕妈咪产道的坚韧和曲折，胎宝贝的“出世”之路是很难的，TA在产道中需要多次艰难地变换姿势后才能慢慢爬出，这个过程必然是缓慢的。

孕妈咪需要给胎宝贝慢慢适应自己骨性产道坚硬部分的时间。顺产的过程就是孕妈咪的产力、产道与胎宝贝身体相互适应的过程。只有经过了长时间的疼痛，才能让孕妈咪产道的“大门”慢慢打开，使胎宝贝轻松地通过。

分娩时疼痛时间和强度过短过急，易造成孕妈咪产道严重撕裂，发生大出血及新生儿颅内出血和产伤。疼痛的时间和强度过慢过弱，又会造成孕妈咪疲劳乏力，使产程过长，

