



新健康大系

FENMIAN YU
CHANHOU HUIFU

彭国忱/主编 李淑红/编著

[初为父母育儿咨询]

分娩与 产后恢复 Q&A

 科学出版社
www.sciencep.com

初为父母
育儿咨询

分娩与产后 恢复 Q&A

◎ 彭国忱 主编

◎ 李淑红 编著



科学出版社

北京

内 容 简 介

本书全面介绍分娩及产后恢复的自然过程中每个细节和可能出现的问题。用问答的方式,解除产妇的疑虑,帮助产妇顺利地生产及产后恢复。

本书内容详细、图文并茂,是准父母不可多得的好书。

图书在版编目(CIP)数据

分娩与产后恢复Q&A/李淑红编著. —北京:科学出版社,
2005

(初为父母育儿咨询/彭国忱主编)

ISBN 7-03-014852-5

I. 分… II. 李… III. ①妊娠期—妇幼保健—问答
②围产期—妇幼保健—问答 ③产褥期—妇幼保健—问
答 IV. R715.3-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第001496号

设计制作:腾莺图文设计公司

责任编辑:李 夏 / 责任校对:陈丽珠

责任印制:钱玉芬 / 封面设计:马兰婷

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

*

2005年3月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2005年3月第一次印刷 印张:8

印数:1~6 000 字数:154 000

定价:36.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前言

度过了漫长的孕育阶段，就要看到期盼已久的小宝宝了，做母亲的心情一定很复杂。既想看到可爱的小宝宝，却又担心分娩时会发生难产，害怕小宝宝有意外情况发生，这是所有做母亲的人最关心的问题。那么，怎样顺利度过分娩期？分娩的经过如何？看了这本书后，您就会对分娩有充分的了解，不再盲目地担心。我们将帮助您解答您想知道的一系列问题。

宝宝出生后，您的高兴劲还没过去就要面对各种各样的问题，比如：怎样坐月子、怎样帮助身体尽快恢复、怎样让丈夫爱您如初、怎样和丈夫更好地相处、怎样面对性生活、怎样合理安排自己的时间等。所有问题一下袭来会让您束手无策，那么，为什么不打开这本书看看呢，您会从中有所收获。



作者简介

李淑红，首都医科大学附属朝阳医院妇产科主治医师。1969年出生，1992年毕业于白求恩医科大学。从事妇产科临床工作十余年，曾发表《产后出血90例回顾分析》、《腹腔镜下局部注药治疗异位妊娠》等学术论文数篇。

目 录

1 临 产

临产前准备

- 什么时候开始做住院的准备? 12
- 生产前一定要做好计划吗? 12
- 选择在家还是在医院分娩? 12
- 选择哪类医院生产比较好? 12
- 选择医院要考虑到哪些方面? 12
- 如果对某所医院的医生和助产士缺乏信赖感, 我可以转院吗? 12
- 住院前需要准备哪些物品? 13
- 在分娩过程中需准备哪几类小物品? 14
- 生产时为什么必须准备毛巾? 14
- 婴儿都需要什么东西? 14
- 有必要事先了解有关分娩的知识吗? 14
- 如果需要丈夫陪产, 需要事先通知医院吗? 15
- 如果需要丈夫陪产, 产前他需要接受陪产教育吗? 15
- 去医院前必须卸妆吗? 15
- 快到预产期了, 我一个人外出安全吗? 15

临产的征兆

- 什么是先兆临产? 16
- 每个人动产的方式都一样吗? 16
- 假临产有什么特点? 16
- 如果有假临产该怎么办? 17
- 什么是见红? 17
- 如果见红了该怎么办? 17
- 什么是不正常出血? 17
- 什么是真正的临产? 17
- 如果宫缩很强, 每隔 4~5 分钟就疼一次该怎么办? 17
- 什么是破水? 18
- 怎么区分破水与尿液流出? 18
- 怎么区分破水与白带流出? 18

- 如果破水了该怎么办? 18
- 什么叫入盆? 19
- 胎儿是在临产以后才入盆吗? 19
- 如果我“动产”了, 该怎样去医院? 19

住院后安排

- 产科病房是如何安排产妇的? 20
- 如果正式临产前医生认为我能自然分娩, 那我就肯定能顺产吗? 20
- 为什么入产房后要将阴毛剃掉? 20
- 住院后为什么要做胎心监护? 20
- 住院后为什么要做 B 超检查? 21
- 住院后, 我可以向医生了解自己的状况以及选择分娩方式吗? 21
- 有关生产的情况应该和谁商量? 21

临产前后可能遇到的麻烦

- 如果出现断断续续的腹胀是怎么回事? 22
- 如果出现阵发性的腹痛, 我需要记录一下疼痛的情况吗? 22
- 如果我偶有下腹胀痛, 这时候可以洗澡吗? 22
- 如果我一个人在家, 阵发腹痛很频繁或出现大量阴道出血该怎么办? 22
- 如果我分娩前十分肥胖, 还能自己生孩子吗? 23
- 如果我个子很矮, 还能从阴道分娩吗? 23
- 如果临近预产期经检查后被告知宫颈管还很硬, 我还能自己生吗? 23
- 产前检查时发现胎儿脐带绕颈, 我还能自己生吗? 23
- 如果第一胎分娩时难产, 生第二胎也会难产吗? 23
- 如果超声波检查提示“胎头大”, 肯定不能经阴道分娩吗? 24
- 如果超过预产期 1 周还没有自然临产该怎么办? 24

准备好产时配合

- 生产前需要练习呼吸方法吗? 25
- 为什么说分娩过程中做深呼吸非常重要? 25
- 怎样做腹式深呼吸运动? 25
- 如果疼的时候大声喊叫对我有帮助吗? 25
- 为什么按摩会减轻我的疼痛? 26
- 按摩时采取什么体位? 26
- 怎样按摩下腹部? 27
- 怎样按摩腰部? 27
- 分娩时为什么要准备带吸管的杯子? 27
- 生产时喝哪种饮料较好? 27
- 生产时可以吃些小点心吗? 28
- 分娩期间怎样转移注意力? 28
- 生产时有人陪着聊天好吗? 28
- 真正临产后必须躺在床上吗? 29
- 分娩时腹中的宝宝会配合我吗? 29
- 我已怀孕37周了,如果破水很长时间还不能自然临产该怎么办? 31
- 了解过别人生孩子的经历,我对阵发性腹痛很恐惧,我该怎么办? 31
- 我平时身体很弱,所以担心自己没有力气坚持到最后该怎么办? 31

2

自然分娩

- 自然分娩的优点是什么? 34

第一产程

- 一旦临产我会在哪儿待产? 35
- 什么是潜伏期? 35
- 什么是活跃期? 35
- 怎样知道子宫颈是否张开? 35
- 分娩第一期会有何感觉? 36
- 分娩第一期会很痛吗? 36
- 一旦进入产房还能喝水吃饭吗? 36
- 规律宫缩一出现宫颈口就打开吗? 36

- 临产后助产士为什么要用肥皂水给我洗肠? 37
- 所有的产妇都要例行洗肠吗? 37
- 我自己怎样摸宫缩? 37
- 分娩时我国多采用什么体位? 38
- 分娩第一期应采取何种姿势? 38
- 临产后,由于宫缩疼,我吃得很少,是否就可以不上厕所了? 38
- 临产后为什么要行肛门检查(简称肛查)? 39
- 进行肛查时我会很痛吗? 39
- 为什么要给我做阴道检查? 39
- 宫口已开全时助产士为什么要给我行人工破膜? 39
- 临产后助产士为什么频繁给我听胎心? 39
- 如果有排便的感觉该怎么办? 39

陪产

- 临产后允许有陪产吗? 40
- 分娩时陪产人员应怎样做? 40
- 如果宫口已开全,产妇已经上了产床,丈夫陪产该怎么办? 40
- 当宝宝生出后,陪产的丈夫应该怎样做? 41

第二产程

- 如何知道第二产程已经开始? 42
- 什么时候我才能上产床? 42
- 孩子快娩出时应怎样使劲才有效? 42
- 为什么宫缩间歇时产妇要尽量放松? 43
- 生产的过程中出现头昏、手脚麻木是怎么回事? 43
- 分娩第二期的宫缩与以往一样吗? 43
- 如果宫口已开全但宫缩不好时该怎么办? 43
- 如果分娩时不能很好用力,对胎儿会有何影响? 43
- 孩子娩出后产妇会有什么感觉? 44
- 胎儿娩出后医生为您的宝宝做些什么? 44
- 孩子出生后第一声啼哭越早越好吗? 45
- 什么是阿普加(Apgar)评分?有什么意义? 45

会阴切开术

- 什么是会阴切开术? 46
- 所有产妇均行会阴切开术吗? 46

如果会阴部裂伤不可避免,会阴切开术和自然裂伤哪种情况愈合好? 46
 什么时候行会阴侧切术? 46
 哪种会阴切开术较好? 47
 行会阴切开术后,会阴伤口还用缝上吗? 47
 缝合会阴伤口时会很疼吗? 47
 会阴伤口愈合过程中我会很痛吗? 47
 会阴侧切后应采取何种坐姿? 48
 会阴伤口应何时拆线? 48
 如果出现会阴撕裂该怎么办? 48

第三产程

胎盘为什么会自行娩出? 49
 产后为何不将产妇立即送回休息室? 50

产后出血

什么是产后出血? 51
 产后出血的原因是什么? 51
 如果发生产后出血该怎么办? 51
 如有宫颈裂伤该怎么办? 51
 在产后几天内,阴道有少许膜状组织排出是正常的吗? 51

无痛分娩

无痛分娩的好处是什么? 54
 哪些情况不能做无痛分娩? 54

心理学镇痛法

什么是心理学镇痛法? 55
 心理学镇痛法的优点是什么? 55
 心理学镇痛法效果如何? 55

针刺镇痛法

什么是针刺镇痛法? 56
 针刺镇痛的缺点是什么? 56

笑气镇痛法

什么是笑气镇痛? 57

笑气镇痛的优点是什么? 57
 笑气镇痛的缺点是什么? 57

硬膜外腔麻醉

什么是脊髓硬膜外腔麻醉? 58
 硬膜外麻醉的操作很麻烦吗? 58
 何时开始实施脊髓外腔麻醉? 58
 脊髓外腔麻醉的缺点是什么? 58
 实行硬膜外腔麻醉无痛分娩后,我必须躺在床上吗? 58
 使用脊髓硬膜外腔麻醉还能自行将胎儿娩出吗? 60
 无痛分娩真的完全不痛吗? 60
 实行硬膜外腔麻醉无痛分娩后,能体会到分娩的真实感受吗? 60
 如果实行无痛分娩过程中,我被告知宫缩乏力怎么办? 60
 如果在无痛分娩过程中,被告知胎头停止下降或宫口扩张停止,该怎么办? 61
 无痛分娩会伤害婴儿吗? 61
 无痛分娩会增加腰酸背痛的发生吗? 61
 无痛分娩会伤害脊柱神经吗? 61
 无痛分娩会延长生产时间吗? 61
 是不是做了无痛分娩后,一定可以自然生产而不会剖腹生产? 61

人工干预分娩

引产

什么是引产? 64
 预产期还没有到,如果我想让宝宝早点出生可以引产吗? 64
 为了节省费用,我在个体医生处行引产可以吗? 64
 引产前医生会通知病人和家属吗? 64
 什么是催产素? 65
 静脉点滴催产素引产会比自然临产时的阵痛强吗? 65

催产素会对胎儿有影响吗? 65
 催产素引产中应注意什么? 65
 什么样的人不适宜催产素静点? 65

催产

人工破膜后应注意什么? 66
 如果临产后出现阵发性腹痛变弱, 被告知产程延长该怎么办? 66
 如果临产后宫缩很差, 我又不想使用宫缩促进剂会怎么样? 66

助产

什么是助产? 67
 助产时产妇还需要使劲吗? 67
 什么情况下使用胎吸术? 67
 胎吸对胎儿会有何影响? 67
 产钳是如何使用的? 67
 产钳对胎儿可能有何影响? 68
 助产时医生、助产士及儿科医生会到场吗? 68
 产钳或胎吸术大约需要多长时间? 68
 产钳或胎吸术哪一种比较好? 68
 如果使用产钳或胎吸器仍无法娩出胎儿该怎么办? 68

剖宫产

什么是选择性剖宫产? 69
 什么是急诊剖宫产? 69
 怀孕时有必要了解有关剖宫产的知识吗? 69
 剖宫产术很普遍吗? 69
 剖宫产有危险吗? 69
 剖宫产常采用的腹壁切口有哪些? 69
 行剖宫产手术时, “横切口”与“纵切口”哪一种比较好? 70
 明天就要行剖宫产手术了, 今天我该怎么度过? 70
 剖宫产手术时间很长吗? 71
 剖宫产过程中我会有怎样的感觉? 71
 剖宫产时可否顺便行绝育术? 71
 我可以申请剖宫产术后止痛吗? 71
 如果我的母亲和姊妹都是剖宫产, 我是不是

也必须这样? 72

剖宫产对胎儿来讲绝对安全吗? 72
 剖宫产后能立即见到宝宝吗? 72
 剖宫产后还能喂母乳吗? 72
 剖宫产后产妇的饮食如何? 72
 剖宫产后尿管保留多长时间? 73
 剖宫产后何时才能下床活动? 73
 剖宫产后的日常生活需要注意什么? 73
 剖宫产后再次妊娠时还能自然分娩吗? 74

伴有异常情况下的分娩

妇科情况

我曾患宫颈糜烂并做过宫颈局部烧灼术, 还能从阴道分娩吗? 75
 妊娠合并子宫肌瘤很常见吗? 75
 子宫肌瘤对妊娠会有什么影响? 75
 我的预产期快到了, 但因为合并有子宫肌瘤, 我还能自然分娩吗? 76
 如果因妊娠合并子宫肌瘤需行剖宫产术, 那么子宫肌瘤可以同时剔除吗? 76
 如果怀孕后被查出有卵巢肿瘤, 还能自然分娩吗? 76

产科情况

如果我患有妊娠高血压综合征, 我还能阴道分娩吗? 77
 如果产前医生诊断我为羊水过少, 我还能阴道分娩吗? 77
 “前置胎盘的产妇大都要行剖宫产术”这种说法对吗? 77
 第一胎因前置胎盘行剖宫产, 第二胎是否也会前置胎盘呢? 78
 在分娩的过程中为什么会出现胎头不下降? 78
 什么是胎盘早剥? 发生这种情况时还能阴道分娩吗? 78
 什么是臀位? 78
 如果胎儿是臀位该如何分娩? 78
 臀位自然分娩有什么危险? 79
胎儿情况
 如果是双胎妊娠, 我应选择何种分娩方式? 80

三胎或三胎以上妊娠分娩方式如何? 81

如果产前诊断为巨大胎儿,我必须行剖宫产

分娩吗? 81

胎儿越大,生后就越好养吗? 81

巨大儿自然分娩会有哪些不良后果? 81

哪些情况容易造成早产? 81

早产的征兆同足月产一样吗? 82

怎样预防早产? 82

能阻止早产吗? 82

如果早产已是不可避免,会有补救措施吗? 82

如果有早产可能,应选择哪类医院? 82

如果早产,必须行剖宫产分娩吗? 83

早产和足月生产有何不同? 83

早产儿与足月儿有什么不同? 83

什么是胎儿宫内窘迫? 83

如何知道胎儿宫内窘迫? 83

如果出现胎儿宫内窘迫该怎么办? 83

胎儿宫内窘迫对胎儿有何影响? 83

5 产后恢复

产褥期

为什么在产后要尽快解一次小便? 86

如果不能自行解出小便该怎么办? 86

什么是恶露? 86

恶露会有什么变化? 87

产后第一天体温在38摄氏度以内正常吗? 87

产后出汗较多正常吗? 87

产妇子宫是如何恢复的? 87

什么是产后宫缩痛? 87

什么叫做子宫复旧?怎样观察子宫复旧情况? 88

自然产后,子宫颈多久才能恢复正常? 88

产后子宫内膜完全恢复需要多长时间? 88

产后出院

为什么应当改变坐月子时产妇怕“受风”

旧习俗? 89

产后多久可以出院? 89

出院前必须学会哪些知识? 89

出院时,妈妈要准备什么样的衣服? 90

出院时,宝宝需要穿着什么样的衣服? 90

出院后我应该何时进行检查? 90

产后健康检查都包括哪些项目? 91

产褥期结束了,如果我想带孩子外出散散步,应注意哪些? 91

产后遇到的麻烦

自然产后不久,当用力打喷嚏、跑步等增加腹压的动作时,尿液就会容易流出是怎么回事? 92

为什么产褥期容易发生便秘? 92

产后便秘该怎么预防? 92

如果产前因妊高征而发生抽搐,在产后就不会出现了吗? 93

产后应如何护理会阴伤口? 93

什么是产褥感染? 94

什么叫做产褥中暑? 94

产褥中暑有什么表现? 94

产褥期发热应想到哪些疾病? 94

身材恢复

产后如何恢复身材? 95

为什么产后做骨盆底运动非常重要? 95

怎样做骨盆底运动? 95

如果我自然分娩,产后阴道可能很松,这样会影响我产后的性生活吗? 95

强化盆底肌肉需要多长时间? 96

什么时候才能开始较为剧烈的身体运动? 96

剖宫产后多久可以运动? 96

产后多久才能恢复身材? 96

住院期间可以做产褥体操吗? 96

产后恢复性锻炼越早越好吗? 96

做体操时如何调整呼吸? 97

怎样活动骨盆? 97

怎样锻炼背部? 98

怎样活动头颈部? 98

怎样做肩部运动? 98

怎样活动胸部? 98

怎样做腰、腹部的运动? 98

怎样锻炼背部和臀部? 100

怎样做体操预防乳房下垂? 101

产后要想恢复身材能吃零食吗? 102
 为什么说母乳喂养是最好的减肥方法? 103
 通过减少进餐次数而减轻体重行吗? 103
 每天多喝水很必要吗? 103
 产后怎么选择合适的乳罩? 103
 产后穿紧身衣有什么好处? 103
 怎样选择紧身衣? 104
 瘦身的最佳方法是什么? 104
 产后选择怎样的发型较好? 104
 为什么说产后皮肤的保养非常重要? 104
 为什么眼睛周围容易出现小皱纹? 104
 产后节食恢复身材好吗? 105
 产后您会有怎样的感觉? 105
 产后如何安排自己的生活? 105
 如果所有的办法都想过了, 我的心情还是很差, 该怎么办? 105
 什么叫产后忧郁? 105
 如有产后抑郁症该怎么办? 105

产后性生活

如果产褥期内恢复性生活对我会有什么不良影响? 106
 产后何时可以恢复性生活? 106
 产后性交时应注意些什么? 106
 产后性交时因为干涩而不适该怎么办? 106
 如果性生活时, 丈夫一碰到胸部就会流出母乳, 这样很影响情绪该怎么办? 107
 产后我总是很疲惫, 没有心情性交, 总希望丈夫只要抱着我就足够了, 这样可以吗? 107
 产后 42 天检查一切正常, 但性交时会阴伤口仍然很痛, 这是为什么? 107
 为什么哺乳期间要避孕? 107
 哺乳期间应选择哪种避孕措施? 108
 为什么说第一个孩子生后不久, 夫妇容易发生感情危机? 108
 产后妻子应怎样与丈夫相处? 109
 妻子生小孩后做丈夫的应该怎样做做得更好? 109

产后情绪问题

为什么产后产妇会出现情绪不稳定? 110
 产后没几天, 我的心情糟极了, 动不动就哭,

爱发脾气, 无法安心照顾孩子, 认为自己什么都不行, 我该怎么办? 110

照顾宝宝

生活护理

婴儿房间应怎样布置? 114
 婴儿房间应怎样装饰? 114
 小宝宝应睡在哪儿? 114
 宝宝趴着睡觉危险吗? 115
 怎样抱孩子? 115
 前辈妈妈说: 孩子如果总抱着就会成癖, 对吗? 116
 为什么宝宝洗澡很重要? 116
 给小宝宝洗澡前需要准备哪些东西? 116
 给宝宝洗澡时应注意什么? 117

母乳喂养

什么是初乳? 118
 什么是过渡乳? 118
 什么是成熟乳? 118
 产后可以立即喂母乳吗? 119
 母乳喂养有哪些好处? 119
 宝宝间隔多久喂一次? 119
 喂哺适当的指标 119
 喂奶时应怎样抱孩子? 119
 “蜡烛包”的危害 120
 喂奶后为什么要给宝宝拍背打嗝? 120
 宝宝排出黑绿色的大便是正常的吗? 121
 哺乳期乳房的自我保健 121
 乳母合理膳食 121
 喂奶是否会导致乳房下垂、身体变形? 121
 喂母乳时饮食需要量是比平时多吗? 121
 每次喂奶都要喂两边吗? 122
 如果您必须暂时离开宝宝该怎么办? 122
 怎样挤奶? 122
 产后初期为什么乳房会很胀痛并有硬结? 122
 乳头皲裂该怎么办? 122
 怎样发现乳腺炎? 122
 产后只是多喝汤而不吃肉对吗? 122
 哺乳期应避免吃哪些东西? 123
 乳头异常怎么办? 123



临产

十月已快到期，哪些征兆了？临产时产妇及其家，有这些最好事先有所了数，遇事不慌。

数，遇事不慌。

临产前准备

问 什么时候开始做住院的准备?

答 大多数孕妇都会是足月产,而具体到什么时候分娩谁都无法预知。故妊娠接近 37 周的时候就应做好住院的准备,以免突然临产时手忙脚乱遗忘比较重要的东西。比如:婴儿房间、婴儿床、分娩时所用的物品,婴儿用品等。

问 生产前一定要做好计划吗?

答 十月怀胎很不容易,能够顺利生产是每一位孕妇所期望的。制定计划是能够实现顺利生产的第一步。如要考虑如何生产、在哪所医院生产、怎样才能顺利的生产。要为自己和宝宝准备什么物品。如果有意外该怎么办等。要做到有备而来,才是一个最称职的妈妈,将来才不会感到遗憾。

问 选择在家还是在医院分娩?

答 十月怀胎是一个漫长而期盼的过程,谁都希望母婴平平安安、然而分娩时产妇和胎儿可能会有意想不到的事情发生,所以尽量选择到医院分娩。在专业医务人员的陪伴下,你的心情会放松些,而且即使有什么危险事情发生也会积极抢救以保证母婴平安。

问 选择哪类医院生产比较好?

答 目前,我国医院可分为一、二、三级医院,各级医院又分为甲、乙、丙等。二级和三级医院属于较大的综合性医院和专科医院,具备较多的处理难产的经验 and 先进的医疗设施。一旦母婴发生危险时,有关科室可以共同处理。所以,一定要选择正规医院,并由有执业医师资格的医生和助产士接产,这样会让产妇很放心,分娩时的心情会很放松,有利于产程的进展。

问 选择医院要考虑到哪几个方面?

答 ① 医院的技术水平。一般的正规医院都会符合这方面要求。儿科和内外科也能很好地配合。

② 医院的医疗设施。比如:是否有无痛分娩,产室的设备是否先进,是否具有处理母儿危重情况的一整套医疗设施,能否陪产,医院病房的人员安排是否符合您的要求。

③ 再次要考虑到你去这家医院是否方便,如有紧急情况发生时能否及时赶到医院。

问 如果对某所医院的医生和助产士缺乏信赖感,我可以转院吗?

答 如果对于有关生产方面的事情不放心,经过与医生或助产士交流后仍

不能解决,或者这家医院近期内有多起产科的不良处理病例,让你缺乏信赖感,你可以考虑尽早转院,选择一家更让你放心的医院,确保孩子平平安安地生下来才是最重要的。

问 住院前需要准备哪些物品?

答 去医院时可携带如下物品,以备应用。

① 以往医院检查的记录,以及住院

所用的现金、医保证明。

② 日常生活用品,如宽松的内外衣、毛巾、浴巾、袜子、拖鞋、哺乳胸罩和乳垫、卫生棉、产后用大卫生巾、带吸管的水杯。

③ 分娩时的用品。

④ 婴儿用品。

⑤ 额外用品,如照相机或摄像机(为新生儿留下纪念)、电话卡(产房内一般禁止用移动电话)。



母子健康手册



相机、摄像机



毛巾



拖鞋



内衣



按摩工具

住院前需要准备好所需物品

问 在分娩过程中需准备哪几类小物品？

答 分娩过程中可以准备如下物品：

① 毛巾：可以用来擦汗、冷热敷，非常疼时可以用手握毛巾的一角。

② 帮助按摩的东西，如较硬的高尔夫球、遥控器、专用按摩工具等。要求坚固而没有锋利的棱角，易于携带。

③ 饮料、小点心、薄荷糖等。

④ 帮助你分散注意力减轻产痛的物品，如随身听、小型游戏机、扑克牌等。



毛巾



按摩工具



饮料



便携式游戏机

有时用温毛巾敷一下前额会让你很放松。



随手擦掉汗

问 婴儿都需要什么东西？

答 住院前需要准备的婴儿用品有基本用品：

① 两三件棉布睡衣及长袍，要求质地柔软、吸汗、无外露线头。

② 较大的包被。

③ 一次性纸尿裤、脱脂棉、婴儿护臀霜。

很多医院统一准备婴儿用品，不准自带。住院前请询问医院的有关规定。

出院时用品：

① 外出用的包被、帽子。

② 专供婴儿用的提篮或婴儿座椅。

问 生产时为什么必须准备毛巾？

答 生产时，随着一阵阵宫缩的到来，产妇会出很多汗，用毛巾可以将这些汗液随时擦掉，免得全身黏乎乎的很不舒服。当阵痛来临的时候，产妇可以用手抓住毛巾忍耐疼痛。如果觉得自己疼得表情很难看，可以将毛巾盖住脸，不让丈夫看到。

问 有必要事先了解有关分娩的知识吗？

答 这一点非常必要。你可以从前辈妈妈那儿取得经验，也可以购买有关生产方面的专业书、期刊杂志，还可以从因特网上获得。大多数医院都有产前宣教，可以帮助你事先了解及模拟分娩的整个过程。这样在分娩来临时你就不会束手无

策、不知所措。

问 如果需要丈夫陪产,需要事先通知医院吗?

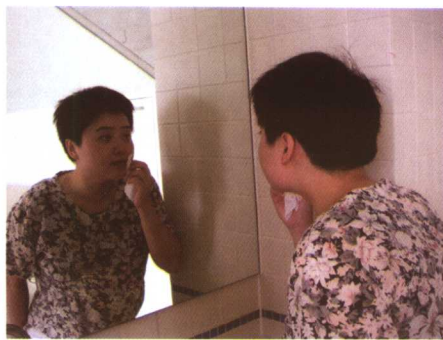
答 并不是每所医院都具备陪产条件,因而需事先向医生咨询,提出你的要求。如果产房内空间足够大,能同时安排多个产妇同时分娩,并且每个产室都可相对独立,便于产妇家属陪产,而又保证每个产妇的隐私权,这样才能让丈夫陪产,医院需事先做好安排。

问 如果需要丈夫陪产,产前他需要接受陪产教育吗?

答 答案是肯定的,因为陪产也是一门学问。陪产的目的在于消除产妇的不安情绪,让产妇觉得丈夫在身边是一种安慰,是一种深深的爱,是一种无形的力量。丈夫可以帮助产妇进行有效的深呼吸,帮助按摩以缓解疼痛,陪产妇聊天,分散她对疼痛的注意力,还可以让产妇适当喝些饮料,及时补充能量,以保证最佳的身体状况。所有这些都要通过产前宣教来学习,掌握并做好一切准备,这样在陪产时才能运用自如。

问 去医院前必须卸妆吗?

答 脸色及指甲的颜色可以反映一个人的健康状况,所以住院前应卸妆,洗除指甲油,擦去口红以便分娩的过程中利于医生随时观察。尤其是在阴道出血较多的情况下,可以初步判断有无贫血的发



卸妆

生及严重程度。

问 快到预产期了,我一个人外出安全吗?

答 整个妊娠期间,适当的活动对你很有好处,你可以到户外呼吸新鲜空气、晒太阳、购买一些产后宝宝所必须的物品。心情好了,食欲也会很好。但是,应避免较长时间、较远的外出。如果必须这样需有人陪同,最好带上产前检查手册,以防紧急情况出现时能够及时赶到医院。



孕妇在岸边散步

临产的征兆

问 什么是先兆临产？

答 先兆临产是分娩发动之前所出现的一些预示孕妇不久将临产的症状，如假临产、胎儿下降感、见红，这些症状可以发生在真正临产前几天或几周。

问 每个人动产的方式都一样吗？

答 动产的标志有：见红、阵发性腹坠胀感或腹痛、破膜。每个人动产的方式不一定相同，有的是先有见红，然后出现阵发性下腹痛；有的是先有阵发性下腹痛再有见红；部分病人是先出现破膜，继而出现阵发性下腹痛、见红。自己生产时会

怎样，谁也无法预料。不过不要因此而担心，经过产前宣教或出现情况及时向医生询问，你会很容易处理以后的事情。

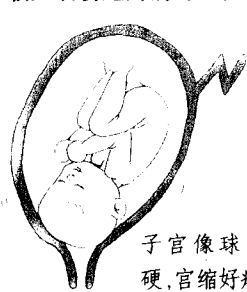
问 假临产有什么特点？

答 假临产的特点有：

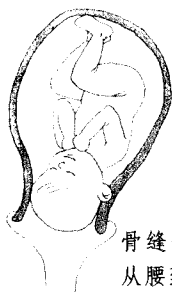
- ① 宫缩持续时间短且不恒定，间歇时间长且不规律。如 20 分钟或 30 分钟疼一次，每次持续几秒钟。
- ② 宫缩强度不增加，常在夜间出现而于清晨消失。
- ③ 宫缩只引起轻微腹胀且局限于下腹部而非明显的疼痛。
- ④ 宫颈管不短缩，宫颈口扩张不明显。
- ⑤ 给予镇静剂能抑制这种宫缩。

小常识

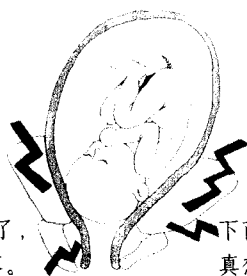
临产后引起疼痛的三种原因



子宫像球一样硬，宫缩好疼呀。



骨缝像被撑开了，从腰到脚根都疼。



下面又胀又疼，真想拉大便。

① 子宫收缩引起的阵痛：此时子宫变硬，伴有全腹疼痛，随着产程进展这种疼痛越来越频繁，持续时间越长。当宫缩间歇时，疼痛会明显缓解。

② 胎儿沿产道下降时压迫骨盆中的神经或骨骼所引起的疼痛：这种疼痛会从腰部逐渐转到臀部、脚跟。

③ 胎儿下降时宫颈、阴道、会阴部被拉长而引起的疼痛：尤其是当胎儿快娩出时会阴部被撑得很薄，像要被撕裂的感觉。