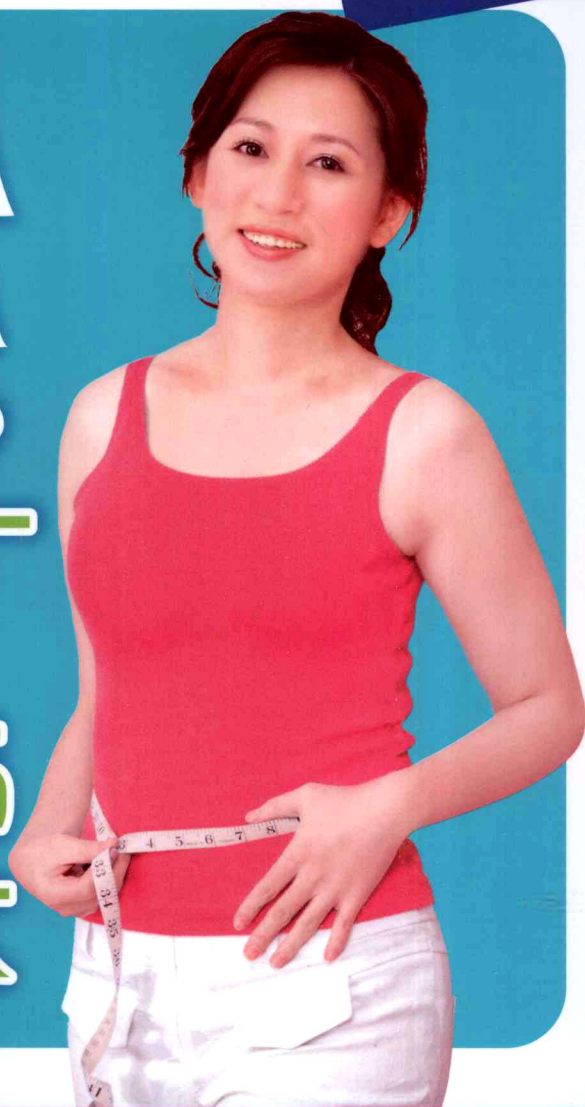


贴心婚孕育
指导丛书

中国育儿新概念精编版

北斗
DIPPER

轻松 坐 月子 必读



权威 科学 全面 实用

主 编

中国优生科学协会理事 中国儿童医学研究中心主任 王廷礼
北京市朝阳区妇幼保健院儿保科主任 张轶勋



山东省地图出版社

贴心婚孕育
指导丛书

中国育儿新概念精编版

轻松 坐 月子 必读



主 编

中国优生科学协会理事 中国儿童医学研究中心主任 王廷礼
北京市朝阳区妇幼保健院儿保科主任 张轶勋

山东省地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松坐月子必读 / 王廷礼, 张轶勋主编. — 济南: 山东省地图出版社, 2009. 4

(贴心婚孕育指导丛书)

ISBN 978-7-80754-266-7

I. 轻… II. ①王…②张… III. 产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第043421号

责任编辑: 王怀宝

贴心婚孕育指导丛书



轻松坐月子必读

Sub-month reading to do relax



出版发行: 山东省地图出版社

社址邮编: 济南市二环东路6090号, 250014

咨询电话: 010-83556712 010-83532733

发行电话: 0531-88930993 010-83556709

传 真: 0531-88586949

印 刷: 北京联兴盛业印刷有限公司

开 本: 710 × 1000mm 1/16

印 张: 16.5

版 次: 2009年6月第1版

2009年6月第1次印刷

定 价: 28.80元

(如对本书有建议与意见, 敬请致电本社; 如本书有印装问题, 本社负责调换)



前言

什么是坐月子？也就是指胎儿、胎盘娩出后产妇机体和生殖器官复原的一段时期，一般需要6~8周，医学上叫做产褥期。这一段时期对于准妈妈们来说是很重的。因为在此期间准妈妈既要关注自身的康复，又要关注新生儿的健康成长。

很多妈妈在感受新生命到来的快乐时，一方面是对育儿知识一无所知，忙得焦头烂额不知所措；另一方面，又因为缺乏正确的坐月子指南，让妈妈时刻都怀着不安及疑虑，担心自己因怀孕和生产而受损的身体没有得到很好的照料，给未来的健康埋下隐患。因此如何坐月子，成了困扰产妇身心健康的一个难题！

本书不仅阐述了传统坐月子的理论与新生儿的喂养与护理，还结合了现代健康生活的观念，着重从产妇日常起居饮食、运动、生活、情绪、疾病等方面讲解了如何科学坐月子，如何合理补充营养与调理身心平衡，如何在最短时间内恢复母亲体力，与孩子建立深厚感情，提供完整的保养知识与诀窍，确保妈妈身体健康与心理复原。本书内容丰富、文字通俗易懂，可操作性强，让读者免去大量文字阅读之苦。在坐月子过程中，如果你有什么疑问，都可以在本书中找到答案。拥有本书新手爸妈能理顺月子生活的方方面面，全家人都可“临危不乱”。

祝愿每一个家庭都能拥有健康活泼的宝宝，每一位准妈妈都能拥有幸福的产后生活。

CONTENTS 目录

轻松坐月子必读

Sub-month reading to do relax



Part 1

第一篇——坐好月子

第一节 临产——坐月子之前的准备

1. 产程分哪三个阶段? 003
2. 第一产程的辅助动作有哪些? 005
3. 第二产程的辅助动作有哪些? 005
4. 分娩时应如何与医生配合? 006
5. 应给分娩过程中的产妇准备哪些食品? ... 007
6. 为什么说自然分娩是最好的方式? 008
7. 有哪些原因要剖宫产? 008
8. 什么情况必须做会阴切开? 009
9. 怎样预防早产? 010
10. 过期产有那些危害? 011
11. 难产的预防措施有那些? 011

第二节 月子期间母体生理变化

1. “坐月子”的概念与意义是什么? 013
2. 哪些生理现象不用担心? 014
3. 母体一般会有哪些生理变化? 014
4. 为什么产后会有腹痛? 016
5. 产妇腋下肿块是怎么回事? 016
6. 分娩后怎么还能在腹部摸到硬块? 017
7. 产后多汗的原因有哪些? 018
8. 恶露有几种? 018

第三节 新妈妈的休养

1. 新妈妈的休养包括哪些方面? 020

2. 哪种坐月子方案比较好? 020
3. 月子里应该有什么样的休养环境? 022
4. 产后一周在医院应该怎样安排? 023
5. 如何安排出院后四周内的生活? 025
6. 为什么要重视精神因素? 026
7. 怎样顺利度过产后特殊时期? 026
8. 如何护理会阴部位? 028
9. 如何护理做过会阴切开的产妇? 029
10. 如何护理剖宫产的新妈妈? 029

第四节 日常生活细节

1. 坐月子为何不能捂? 031
2. 是否要完全卧床休息? 032
3. 怎样卧床休息最好? 033
4. 产妇睡过软的床好吗? 033
5. 产妇的被褥与衣着有什么要求? 034
6. 如何进行户外活动? 035
7. 看电视、看书、织毛衣应注意什么? ... 036
8. 什么时候才能恢复工作? 037
9. 坐月子期间怎样刷牙? 038
10. 能不能洗头 and 洗澡? 039
11. 月子里坚持梳头有什么意义? 039
12. 如何护理乳房? 040
13. 产妇度夏要注意什么? 042
14. 如何进行体操锻炼? 043

15. 身体尽快康复有哪些原则?.....	045
16. 如何让自己的体形尽快恢复?.....	046
17. 产后瘦身应注意什么?.....	047
18. 月子期间为什么不宜使用腹带?.....	048
19. 怎样防止产后乳房下垂?.....	049
20. 亲友探望产妇时要注意什么?.....	050
21. 如何测验心理健康?.....	051
22. 为什么要作产后检查?.....	051
23. 产后何时能恢复性生活?.....	052
24. 哺乳期性生活需要避孕吗?.....	053
25. 产后宜采用哪些避孕方法?.....	054

第五节 月子里的饮食营养

1. 产妇饮食调养的重要性有哪些?.....	055
2. 月子里饮食营养的特点是什么?.....	056
3. 月子里营养需求量是多少?.....	057
4. 月子里应注意从哪些食物中摄取营养素?... 057	
5. 怎样安排月子里的饮食?.....	058
6. 月子里常用的滋补品有哪些?.....	060
7. 月子里宜多吃哪些蔬菜和水果?.....	061
8. 坐月子为什么要多吃鲤鱼?.....	063
9. 产妇月子里多吃鸡蛋好吗?.....	064
10. 月子里可以吃醪糟蛋吗?.....	064
11. 产妇为何不宜产后吃老母鸡?.....	065
12. 产妇为什么不宜长时间喝红糖水?....	066
13. 产妇为什么不宜忌食盐?.....	066
14. 产妇为什么不宜完全忌食生菜、冷饮?... 067	
15. 为新生儿健脑益智应吃些什么?.....	068
16. 月子里产妇不宜多吃的食品有哪些?....	069
17. 月子里禁忌吃哪些食物?.....	070
18. 剖宫产的母亲如何安排饮食?.....	071
19. 月子里为什么不要滋补过量?.....	072
20. 月子期间为何不可盲目节食?.....	072
21. 月子里正确的进餐顺序是怎样的?....	073
22. 产妇一日食谱怎样安排?.....	073

23. 月子里宜选用哪些富含营养的食谱?...075	
24. 月子里宜选用哪些开胃食谱?.....	080
25. 月子里宜选用哪些催乳食谱?.....	083

第六节 月子里适用的调养药膳

1. 产妇一般宜用哪些药膳?.....	087
2. 产后腹痛宜用哪些药膳?.....	090
3. 产后自汗盗汗症宜用哪些药膳?.....	091
4. 产后恶露不尽宜用哪些药膳?.....	092
5. 产后恶露不下宜用哪些药膳?.....	094
6. 产后便秘宜用哪些药膳?.....	095
7. 产后小便不利宜用哪些药膳?.....	096
8. 产后奶水不足宜用哪些药膳?.....	098
9. 产后身体疼痛宜用哪些药膳?.....	099
10. 产后昏厥(血晕)宜用哪些药膳?....	100
11. 服用药膳时应注意哪些事项?.....	102

第七节 常见病的防治

1. 怎样预防产褥感染?.....	103
2. 怎样预防产后大出血?.....	104
3. 如何防治晚期产后出血?.....	105
4. 如何防治产后伤风感冒?.....	106
5. 什么是子宫复旧不全?.....	107
6. 产后子宫脱垂如何防治?.....	108
7. 产后恶露过期不止怎么办?.....	109
8. 怎样防治产后恶露不下?.....	110
9. 产后腹痛怎样防治?.....	111
10. 怎样防治产后盆腔静脉曲张?.....	113
11. 怎样预防产后腰腿痛?.....	113
12. 怎样预防产后颈背酸痛?.....	114
13. 怎样缓解产后手指、腕部疼痛?.....	115
14. 如何预防产后足跟痛?.....	116
15. 产后尿路感染有何症状?.....	117
16. 产后排尿困难怎么办?.....	117
17. 如何防治产后尿失禁?.....	118

18. 产后为何容易发生便秘, 如何防治? ...	119
19. 产妇为何易发肛裂, 如何预防?	120
20. 产妇如何防治脑卒中?	121
21. 怎样预防产后心力衰竭?	122
22. 怎样防治产后外阴发炎?	123
23. 如何防治产妇牙齿松动?	123
24. 如何预防产妇发生脑静脉血栓?	124
25. 产后脱发怎么办?	125
26. 如何防治产妇中暑?	126
27. 什么是乳汁淤积, 怎样预防?	126

28. 如何防治乳头皲裂?	127
29. 如何减轻乳房胀痛?	128
30. 为什么初产妇易得乳腺炎, 如何防治? ...	129
31. 如何防治产后漏奶?	131
32. 怎样预防产后抑郁症?	132
33. 预防产后抑郁症的秘诀是什么?	133
34. 产妇哺乳期用药的原则是什么?	134
35. 产妇应忌服哪些西药?	134
36. 产妇应忌服哪些中药?	135
37. 月子里为什么不宜立即服用人参? ...	136

Part 2

第二篇——新生儿养护

第一节 新生儿的生理特点

1. 什么叫做新生儿期?	139
2. 足月新生儿有哪些特征?	140
3. 怎样给新生儿发育状况评分?	141
4. 新生儿的体重、身长应是多少?	142
5. 新生儿的头围和胸围应是多少?	143
6. 新生儿的呼吸与脉搏是怎样的?	143
7. 新生儿的体温应该是多少?	144
8. 新生儿的大便和排尿情况怎样?	144
9. 新生儿的皮肤是怎样的?	145
10. 新生儿的睡眠是怎样的?	146

第二节 新生儿的特殊生理现象

1. 新生儿的体重为什么会下降?	147
2. 新生儿的皮肤为什么发黄?	147
3. 新生儿为什么会有螳螂嘴?	148
4. 新生儿有马牙, 需要防治吗?	148
5. 有的新生女婴为什么会出现月经和白带? ...	149
6. 新生儿乳房肿大需要处理吗?	149

7. 新生儿尿血怎么办?	150
8. 新生儿的丑相是怎么回事?	150
9. 新生儿的手指为什么掰不开?	151
10. 新生儿光头应怎样护理?	152

第三节 新生儿的心理发育特点

1. 新生儿的感知能力发育怎样?	153
2. 新生儿的动作发育水平怎样?	155
3. 新生儿的情感发育水平怎样?	155
4. 新生儿个性发育水平怎样?	156
5. 新生儿的原始神经反射种类有哪些? ...	158
6. 新生儿的心理健康标准有哪些?	159

第四节 新生儿的喂养

1. 新生儿需要哪些营养素?	161
2. 为什么说母乳是新生儿最理想的营养品? ...	161
3. 初乳为什么不能丢弃掉?	163
4. 产后多长时间应开始让新生儿吃母乳?	164
5. 为什么对新生儿要按需哺乳?	164

6. 哺乳的正确姿势和方法是怎样的?	165
7. 新生儿哺乳时间怎样安排最科学?	166
8. 怎样判断母乳是否充足?	167
9. 母乳增多的方法有哪些?	167
10. 怎样保证和提高母乳质量?	168
11. 乳汁不足的原因是什么?	170
12. 哺乳前喂养为什么不好?	171
13. 新生儿的嘴“一碰就动”是饿的表现吗?	171
14. 乳房太硬, 新生儿不适应怎么办?	172
15. 乳房异常哺乳时应注意什么?	172
16. 产妇感冒时应怎样哺乳?	174
17. 产妇溴抗阳性时该如何给新生儿哺乳? ...	174
18. 母乳喂养黄疸性新生儿应注意什么? ...	175
19. 给新生儿哺乳时应注意哪些问题? ...	175
20. 什么情况不能用母乳喂养新生儿? ...	176
21. 什么是混合喂养?	177
22. 什么是人工喂养?	178
23. 怎样为新生儿选择代乳品?	178
24. 如何进行人工喂养?	179
25. 如何用羊奶喂养新生儿?	180
26. 人工喂养应注意哪些问题?	180
27. 酸奶为什么不宜喂养新生儿?	181
28. 替代食物为何不能作新生儿主食? ...	182
29. 新生儿加喂奶糕为什么不好?	183
30. 新生儿喝完牛奶后立即喝橘子汁好不好? ..	183
31. 为什么提倡人工喂养儿吮吸母亲乳头?	184
32. 怎样喂养早产儿?	185
33. 怎样给双胞胎宝宝哺乳?	186
34. 新生儿喂养不好影响智力发育吗? ...	187
35. 如何判断新生儿的营养状况是否正常? ...	188
36. 回乳有哪些简单易行的方法?	188

第五节 新生儿的日常护理

1. 新生儿的卧室应具备什么样的条件? ...	189
-------------------------	-----

2. 夜里新生儿房间为什么不能常开灯? ...	190
3. 新生儿应选择什么样的睡姿?	191
4. 新生儿的睡眠需要多长时间为宜?	192
5. 如何处理新生儿夜间不睡、白天睡? ...	193
6. 新生儿睡觉不安怎么办?	194
7. 为什么不能抱着新生儿睡觉?	194
8. 新生儿睡觉时为什么会发生“惊跳”? ...	195
9. 怎样培养新生儿的自然睡眠习惯?	195
10. 新生儿为什么不能睡软床?	196
11. 为什么提倡新生儿睡眠使用睡袋? ...	197
12. 如何给新生儿缝制睡袋?	198
13. 要不要给新生儿枕枕头?	198
14. 新生儿为什么不能睡电褥子?	199
15. 新生儿使用什么质地的衣物和尿布较好? ..	199
16. 怎样缝制新生儿衣帽?	200
17. 怎样给新生儿更换尿布?	200
18. 新生儿尿布如何清洗、消毒?	201
19. 新生儿衣着如何存放?	202
20. 怎样给宝宝穿脱衣服?	202
21. 怎样给宝宝洗脸洗手?	203
22. 怎样给宝宝洗澡?	204
23. 怎样给宝宝清洁臀部?	205
24. 新生儿要不要剪指甲?	206
25. 要不要给满月的宝宝理发?	207
26. 为什么不宜用母乳涂抹宝宝面部? ...	207
27. 初生婴儿如何抱起、放下?	208
28. 为什么不要捆宝宝的手脚?	209
29. 如何护理好新生儿的脐带?	209
30. 怎样护理新生儿的颅顶囟门?	210
31. 怎样护理新生儿的皮肤?	211
32. 怎样护理新生儿的口、鼻、耳?	211
33. 怎样保护新生儿的眼睛?	212
34. 为什么不能用闪光灯给宝宝拍照? ..	212
35. 怎样帮助新生儿调节体温?	213
36. 如何给宝宝测试体温?	214

37. 怎样帮助新生儿度夏?	214
38. 新生儿乳牙早萌怎么办?	215
39. 怎样识别尿布上排泄物是否正常? ...	216
40. 怎样鉴别新生儿哭声是否正常?	216
41. 怎样护理体重增长缓慢的宝宝?	217
42. 为什么不提倡做“满月”庆贺?	218
43. 怎样防止新生儿意外?	218
44. 怎样给新生儿保健按摩?	219
45. 给新生儿开窗换气的好处是什么? ...	220
46. 如何抱着新生儿进行户外活动?	220

第六节 新生儿的教育与训练

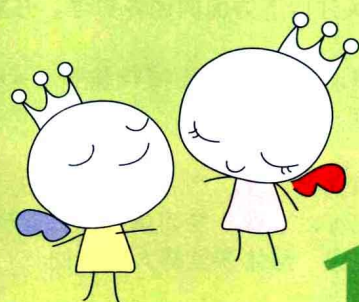
1. 如何进行新生儿视觉训练?	222
2. 怎样进行新生儿听觉训练?	223
3. 进行新生儿触觉训练的游戏有哪些? ...	223
4. 怎样进行新生儿的嗅觉和味觉训练? ...	224
5. 怎样进行新生儿动作训练?	224
6. 为什么要和新生儿多交谈?	225
7. 怎样有利开发新生儿大脑潜能?	226
8. 哪些玩具适合新生儿?	226

第七节 新生儿常见病的防治

1. 怎样知道新生儿生病了?	227
2. 新生儿生鹅口疮怎么办?	228
3. 新生儿患婴儿湿疹怎么办?	229
4. 新生儿患尿布皮疹怎么办?	230
5. 新生儿为什么易发脓疱?	231
6. 宝宝皮肤发凉、发硬是怎么回事? ...	232
7. 如何预防新生儿窒息?	232
8. 如何救治护理 颅内出血的新生儿? ...	233
9. 怎样预防新生儿破伤风?	234
10. 新生儿败血症如何预防?	235
11. 新生儿黄疸是怎么回事?	236
12. 什么是新生儿“ABO溶血”?	236



13. 怎样防治新生儿肺炎?	237
14. 新生儿溢奶、吐奶是怎么回事?	238
15. 为什么要重视新生儿腹泻?	238
16. 如何治疗和护理新生儿便秘?	239
17. 如何预防新生儿脐炎?	240
18. 为什么有的新生儿肚脐会鼓起来? ...	240
19. 什么是新生儿低血糖症?	241
20. 怎样判断新生儿发热?	241
21. 新生儿发热的防治方法有哪些?	242
22. 新生儿头颅血肿怎么办?	242
23. 怎样防治新生儿歪脖子?	242
24. 怎样早期发现新生儿先天性髋关节脱位? ..	243
25. 怎样预防新生儿患佝偻病?	244
26. 为什么有的新生儿身上有怪味?	245
27. 新生儿常见的眼病有哪些?	245
28. 新生儿容易发生哪些耳病?	246
29. 新生儿鼻子不通气怎么办?	247
30. 新生儿如何服用鱼肝油?	247
31. 新生儿发热时能服用退热药吗?	248
32. 新生儿用药应注意哪些问题?	249
33. 新生儿用药易出现哪些毒副作用? ...	250
34. 怎样给新生儿喂药?	251
35. 为什么要给新生儿接种卡介苗?	252
36. 新生儿接种卡介苗后怎样护理?	253
37. 为什么要给新生儿接种乙肝疫苗? ...	254



Part 1

Zuo Hao Yue Zi

坐好月子

产妇分娩后，全身的器官(乳房除外)，恢复到非妊娠状态时，需要6~8周，这一阶段医学上称为“产褥期”，也就是人们通常所说的“坐月子”。怎样才能过好月子里的生活呢？需要关注以下方面的调养护理，并需具备这些方面的常识及基本技巧。

- 1 心情调养护理。要精神愉快，心情舒畅，有一个安静、舒适、阳光充足的休养环境。
- 2 运动调养护理。产后应逐渐增加活动量，下床活动能促进子宫、全身器官及肌肉恢复，可以选做一些简单的床上体操，活动量以不感觉疲劳为限度。这样对机体的新陈代谢、形体恢复都大有益处。
- 3 子宫调养护理。产后要注意观察子宫恢复情况，也就是要注意观察恶露的色、味及量。恶露是由子宫在复原过程中排出体外的，由血液、坏死的蜕膜组织及黏液混合而成的。正常情况下，恶露随着子宫的逐渐缩小，色由红变白，数量由多渐少，由血腥味到无味，约3~4周后干净。
- 4 外阴调养护理。保持外阴清洁很重要，每日应及时更换内衣裤，禁止洗盆浴，月子里应停止性生活，以免引起盆腔炎等妇科疾病。
- 5 乳房调养护理。乳房的护理也很重要。每次哺乳前应清洗乳房及双手，定时哺乳，时间一般不超过30分钟。如果婴儿吃不完，应将乳汁排空。如遇到乳头皲裂、乳腺发炎时，应停止哺乳，及时治疗。
- 6 饮食调养护理。合理安排产妇的饮食，以高蛋白、高热量、高维生素、易消化的食物为宜。每日应有荤有素，切忌偏食及过量。不食油腻过多及辛辣有刺激性的食物，保持大便通畅。
- 7 环境卫生护理。注意保暖及防止中暑。当室内温度过高时，如果不注意通风降温，产妇极易虚脱，婴儿也会出现脱水热，如出汗较多时，应及时擦干并更换衣物，每日用温水擦浴或淋浴，以保持皮肤清洁，冬天要注意防寒保暖工作。
- 8 健康复查。需要提醒产妇注意的是，产后42天要到医院去作检查，以便了解全身及生殖系统恢复的情况。

1

临产

坐月子之前的准备



第一节

Q

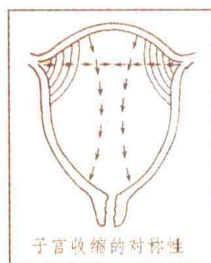
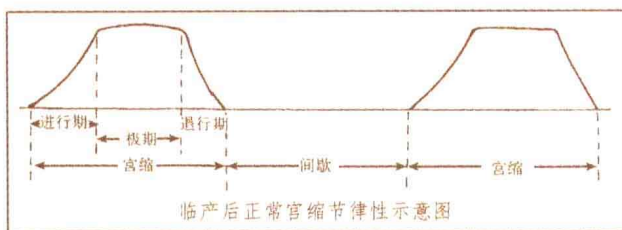
1.产程分哪三个阶段?

答

所谓“产程”，顾名思义就是生产的过程，也就是胎儿脱离母体的过程。当产妇出现规律性的阵痛时，意即产程的开始。等到胎盘自子宫娩出，产程也随之结束。

第一产程，又叫开口期

此期时间最长，初产妇约10~15小时，经产妇约6~7小时。此产程从子宫有节律收缩开始到子宫颈口全开。分娩开始时，子宫两次收缩相间隔的时间较长，产妇感到阵发性腹痛，间隔10~15分钟，收缩期较短为20~30秒。随着产程进展，宫缩时间渐渐延长，可持续1分钟，收缩力随之增强，产妇感到腹痛渐剧，间歇时间逐渐缩短为1~2分钟。由于子宫不断收缩，迫使胎儿逐渐下降，促使子宫颈口渐渐张开，直至子宫颈管消失、宫颈口全开时，直径可达10厘米，胎膜多在此时破裂，临床上称为破膜或破水，流出部分羊水，约100~200毫升，胎儿便从羊膜囊破裂处排出。



◆子宫收缩

第二产程，又称为胎儿娩出期

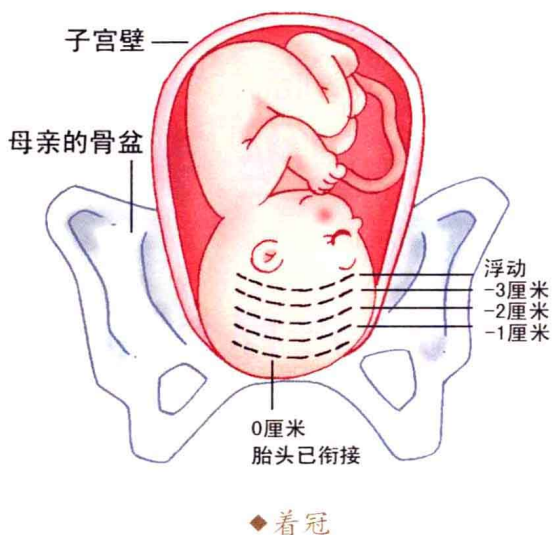
此期从宫颈口开全到胎儿娩出。这个时期子宫收缩更频而有力，所需时间较短，初产妇因宫颈口和阴道较紧，胎儿娩出平均50分钟左右，经产妇因宫颈口和阴道较松弛，平均只需20分钟左右胎儿就能娩出。

如果第二产程时间延长，超过2小时者，则属于难产。难产的原因主要有产力异常、

产道阻力、胎位不正等多种原因。遇到类似情况，产妇和家属都不必顾虑，只要和医生密切合作，听从医嘱，医生会为产妇查出原因，施以各种助产方法，千方百计维护母婴健康和平安，使胎儿顺利娩出。

在第二产程中，由于子宫颈口开全，胎膜破裂，羊水流出，胎头进入阴道，使会阴部逐渐扩大凸起、皮肤发亮，肛门松弛，此时极易撕伤会阴，这时接生医生会想尽一切办法保护好会阴。

胎头进入阴道时，由于胎头压迫盆底组织和直肠，产妇有排便感，因而产生了反射性屏气动作，产妇自动向下用力，增加腹压。向下用力时，胎头露出阴道口，间歇时胎头缩回，这种缩回使胎头暴露的现象，医学上称之为胎头拨露。经过几次拨露后，胎头不再缩回，医学上称为着冠。随后胎头越显越大，仰身娩出并向外旋转，接着前、后肩及胎体相继娩出，宫腔内的后羊水随之流出，宫底下降至脐。至此，第二产程结束。



第三产程，是胎盘娩出的过程

经过5~15分钟，最多不超过半小时，胎儿娩出后，由于宫腔体积突然缩小，子宫继续收缩，使胎盘和子宫壁附着面之间发生错位、分离，直至胎盘完全从子宫壁上剥脱后，被排出宫腔，同时伴随一些血液流出，继而子宫收缩较紧，流血渐少，分娩全过程到此全部结束。

* 小贴士

胎儿离开母体要经过三个阶段，医学上称之为三个产程。这三个产程就是从子宫有节律地收缩，到胎儿、胎盘娩出的全部过程，完成这个过程，才算分娩结束。完成这三个产程叫总产程，所需的时间为：初产妇14小时30分±5小时，经产妇6.5~7.5小时。

初孕的女性没有生孩子的经历，可能不了解分娩过程，会对分娩怀有神秘感、甚至有畏惧感，当了解了分娩的全过程后，这种神秘感和畏惧感就会大大减轻，可以按产程的规律主动配合医生，对顺利分娩很有益处。



2. 第一产程的辅助动作有哪些?

答

当子宫有规律地收缩时，为减轻疼痛，就可以做辅助动作。包括深呼吸法、按摩法和压迫法。分娩第一期（即子宫颈开口期）的辅助动作有以下几点：

深呼吸法

当子宫开始收缩时，产妇可大口吸气和呼气。做深呼吸时，不要紧张，否则会造成肠胃胀气。速度宜放慢，随着阵痛的加强逐渐加深呼吸。阵痛间歇时，恢复正常呼吸。深呼吸时可以兴奋大脑皮层和加速体内的血液循环和氧供给，增加全身力量和子宫的收缩力，缩短产程和减少婴儿窒息的机会。

按摩法

在子宫颈口开大4厘米以上至宫口开全时，与深呼吸法结合并用。具体做法是：产妇的两手四指并拢，轻轻按摩下腹部。吸气时从两侧到中央，呼气时从中央到两

侧。宫缩间歇时休息。有明显减轻疼痛的效果，与深呼吸法联合应用效果会更好。当产妇感到腰痛时，让产妇侧卧，由医务人员或家中陪伴人员协助按摩。

压迫法

从宫口开大4厘米以上达宫口开全这一时期应用。每次阵痛开始时压迫腰部。特别在极度腰酸时，压迫法有明显的减轻作用。可压迫酸痛点或两侧髂前上棘，还可以压迫腰部两侧或耻骨联合处、腰骶部。压迫法可以同深呼吸和按摩法同时或交替使用，这样不仅可减轻产妇的疼痛，还可增加娩出力量。



3. 第二产程的辅助动作有哪些?

答

产妇待宫口开全，阴道充分撑开时，会感到有一个很大的东西堵在那里，这就是即将分娩的状态。这时候，产妇一定要按助产人员的要求，像解大便一样施加腹部压力。用劲的窍门是在宫缩发作时使劲，发作过后就放松。用力时深吸一口气憋住，均匀地向下使劲，有时要从小到大，即开始时憋住气，慢慢地向下使劲，然后劲越使越大，直到这口气用完。发作过后就放松。如果宫缩还在继续，就要再深吸一口气后再继续屏气使劲。用劲时，双腿要屈曲蹬实，双手要抓住床边的把手全身使劲。但是，在胎头娩出的一刹那间，却万万不能用力，防止胎头突然冲出而使会阴撕裂或严重损伤，给产后带来痛苦。

Q

4.分娩时应如何与医生配合?

答接生不仅是医生的事,更主要的是产妇的事,只有在产妇同医生合作的情况下,密切配合,才会使分娩顺利进行。产妇在分娩时应当服从医嘱,听从医生指挥,正确适时地使用产力,避免盲目用力,以使分娩正常进行。按分娩时段,有如下的配合方法:

做到“睡、忍痛、慢临盆”

当第一产程(即开口期)开始时,产妇腹部阵阵疼痛,这时产妇应做到“睡、忍痛、慢临盆”。这六字要领,对于提高产力、促进产程进展,都有重要的指导意义。产妇要尽量休息,即便不能入睡,也要卧床闭目养神,养得一分神,则增加一分产力。卧床静养,减少体力消耗,积蓄精力用于第二产程。同时,要有节律地深呼吸,宫缩时深呼吸,之后要完全放松,这样可以减少疲劳。另外要随时排空膀胱以免阻碍胎头下降。当宫缩时,产生阵发性腹痛,产妇应尽力忍住,因为阵痛是一种正常的生理现象,是排出胎儿时的挤压作用,宫缩越强,疼痛越烈。此时产妇绝不可大喊大叫,有的产妇认为大喊大叫会舒服一些,其实大喊大叫会消耗体力和精力,还会使肠管胀气,不利于宫口扩张和胎儿下降,更不可翻动不休、手足乱动,这样消耗精力更大。

不可过早用力

在第一产程中,尤其不可过早用力。有的产妇以为早用力,胎儿会早娩出,这种

做法适得其反。因为第一产程是开口期,动力主要来自胎儿和胎盘中分泌的激素,促使子宫收缩,使宫颈口开全。在颈口未开全之时,企图早些娩出胎儿,是不可能的,只能消耗精力和造成疼痛,影响产力,不利于第二产程的顺利通过。在第一产程中,只能任其自然,忍痛待产。产妇要有坚强的意志,听从助产人员的指挥。

第二产程科学用力

第二产程是产妇与医生配合的重要时刻。当子宫口开全后,即进入第二产程。此期子宫收缩频而强,胎儿先露部压迫盆底组织和直肠,引起产妇反射性屏气动作,腹肌和膈肌强烈收缩,腹腔内压增高,此时正是用力下挣的时机,可以按医生指导而正确使用腹压和作哈气动作。当子宫收缩时,产妇双手拉住床沿两侧拉手,先深吸气,憋住一口气向下用力挣,当子宫停止收缩时,不可用力下挣,此时应作哈气动作,使膈肌和腹肌有节律地收缩。当胎头即将娩出的时候,应作张口呼吸,即哈气动作,不宜过于用力强迫胎儿落地,以免胎儿娩出过快而撕伤阴道与会阴。

* 小贴士

如果产妇出现宫缩乏力或产道异常，有骨盆狭窄、盆腔肿瘤，或胎儿过大、胎位不正等异常情况，需要手术助产时，产妇和家属要服从医生的决定，当机立断，以保证母子安全。切不可从主观愿望出发，随意阻拦手术，或犹豫不决、拖延时间。要配合医生选择最恰当的手术，保证母子安全。丈夫在妻子生产时，要陪着她、爱护她。

Q

5.应给分娩过程中的产妇准备哪些食品?

答 产妇分娩可不是一件轻松的事，在分娩过程中，每个产妇都要消耗极大的体力。一般产妇整个分娩要经历12~18小时，临产后正常子宫每分钟要收缩3~5次，这一过程消耗的能量，相当于走完200多级楼梯，或跑完1万米所需要的能量。可见分娩过程中体力消耗之大。这些消耗的能量必须在分娩过程中给予适时补充，才能适应产妇顺利分娩的需要。

那么，分娩前应给分娩过程中的产妇准备点什么食品好呢?推荐被誉为“分娩佳食”的巧克力。

巧克力含有丰富的营养素，每100克巧克力中含糖类55~66克，脂肪30~38克，蛋白质15克，还有微量元素铁、钙以及维生素B₂等。同时，巧克力中的糖类可迅速被身体吸收利用，比鸡蛋的营养吸收快得多。因此，产妇在分娩之前，应适当准备些优质巧克力，以便在分娩过程中及时补充因体力消耗所需的能量，促进分娩尽快结束。



 小贴士

产妇在分娩之前，应准备优质巧克力，以便在分娩过程中及时补充体力消耗所需的能量，有益于保持产力，尽快完成分娩。

Q

6.为什么说自然分娩是最好的方式? >>

答首先要认识到胎儿经阴道娩出是一个正常的生理过程。胎儿经阴道分娩，子宫有节奏地收缩和产道的挤压，使胎儿胸廓也发生相应的收缩与扩张，肺泡表面产生一种活性物质，促使胎儿娩出后肺泡富有弹性、容易扩张；同时胎头不断受挤压，能刺激胎儿呼吸中枢，等等，这些都有利于胎儿出生后具备正常呼吸功能。

再者，阴道分娩时，胎儿头虽然受到阴道挤压而变形，但这种变形是一种适应性变化，出生后1~2天即可恢复，不会损伤大脑，也不会影响胎儿的智力。

临床证实，阴道分娩产生感染、大出血等并发症较少，产后恢复很快。绝大多数产妇都能顺利地经阴道娩出胎儿，并且身体恢复也快。

 小贴士

从女性的角度来说，除非不得已采用其他生产方法外，自然分娩则包含了对孩子无法言喻的爱。

具体选择什么样的分娩方式，最好听从医生建议。

Q

7.有哪些原因要剖宫产? >>

答在正常情况下，胎儿是通过产妇的产道娩出的，假如医生认为胎儿不可能正常娩出或正常娩出不太安全，就要施行剖宫产术，切开产妇下腹部和子宫，取出婴儿。