

主要介绍现代分娩的过程，
并根据各个阶段的发展，
指导孕产妇利用自己的生育本能。

轻松度过分娩期

QingSong DuGuo FenMianQi

[英] 瓦尔·克拉克 著

刘亚丽 王玉廷 译



INSTINCTIVE
BIRTH



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

轻松度过分娩期

【英】瓦尔·克拉克 著

刘亚丽 王玉廷 译

INSTINCTIVE
BIRTHING



 山东科学技术出版社

INSTINCTIVE BIRTHING Text copyright © Val Clarke 2005

Compilation copyright © Carroll & Brown Limited 2005

Translated from the book originally produced by Carroll & Brown Limited,
20 Lonsdale Road, Queen's Park, London NW6 6RD.

All rights reserved.

Simplified Chinese translation copyright © 2007 by Shandong Science &
Technology Press.

ALL RIGHTS RESERVED.

图字: 15-2005-095

图书在版编目(CIP)数据

轻松度过分娩期/[英]克拉克著;刘亚丽,王玉廷译.—济南:山东科学技术出版社,2007.1

ISBN 978-7-5331-4601-6

I.轻... II.①克...②刘...③王... III.①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识 IV.① R715.3 ② R714.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 164531 号

轻松度过分娩期

[英] 瓦尔·克拉克 著
刘亚丽 王玉廷 译

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: 济南华盛印刷有限公司

地址: 济南市槐荫区八里桥 223 号

邮编: 250023 电话: (0531)85977953

开本: 850mm × 1168mm

印张: 5

字数: 100 千

版次: 2007 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-4601-6

定价: 12.00 元

前言

- * 孕育一个孩子是件很美妙的事，如果女性已经怀孕，将会开始一段奇妙的旅程。对孩子的爱是一种难以描述的情感，我们常用“无尽的”、“无条件的”、“满足的”这些词来形容母爱，但是无论哪个词都不足以描述这种令人难以置信的爱。笔者见到孕妇时会感到难以抑制的幸福，她们使我回忆起自己快做母亲时的喜悦和满足感。
- * 做助产士25年来，至少有一半的时间笔者在想写一本书。我想告诉产妇们生育本身蕴涵了她们之前绝对想像不到的惊喜，告诉她们这么多年来我对生育的领悟。让产妇知道她们将要经历的一切，让她们从怀孕那一刻起就充满信心，去研究各种可能的选择，帮助她们协调自己的身体和思想。
- * 生个孩子听起来很简单，但只有经历过的人才知道事实上并不容易。每个产妇都是独一无二。我相信每次妊娠和分娩都是一次特别的经历，每个产妇都应该享受这个过程。
- * 每个女性都希望自己的生育过程是完美的、孩子是健康的。尽管这本书无法对胎儿产生直接的影响，但我真诚希望本书能够帮助每位女性拥有成功的生育过程。完美的分娩经历对于成功的母亲



来说至关重要，同样也会对产妇将来的生育起积极作用。

- * 作为助产士，我坚信生育是本能的、神圣的事。助产士应该与产妇建立互相信任的关系，在她们的生育过程中起到积极的作用。我从产妇们的角度出发，引导她们了解自己的身体，知道胎儿是健康的，消除她们的疑虑和恐惧，帮助她们尽可能地按自己希望的方式分娩。至少，我会让产妇了解她们可能面对的选择，知道分娩中可能出现的情况。
- * 每个母亲对“完美的生育”的理解是不同的，由于分娩过程中环境和其他因素的影响，最终的结果也各不相同。因此，重要的不是分娩的地点和方式，而是你参与了每个环节做决定的过程。也就是说，产妇回顾分娩过程，你知道发生了什么，为什么会发生。只有产妇自己能判断自己的生育过程是否“完美”。这本书会帮助产妇了解分娩的每个环节，并做出正确的选择。
- * 收集信息和提问是准爸爸准妈妈们必经阶段，从怀孕的消息得到确认的那一刻就开始了。如今的妊娠和分娩区别于已往的方式，最重要一点就是科技的运用。我们目睹了科技的进步，我也完全相信科技的力量和它今后的巨大潜力，但是请记住：只有让读者和胎儿觉得分娩中使用人性化的仪器和技术才是最重要的。
- * 近些年来，生育过程中外界干预的增加和科技的应用改变了分娩的大环境，使得女性的本能显得微不足道。女性的生育不再是跟随身体的反应、关注自己的本能的过程。为了改变这种状况，女

性要更自信，倾听并信任自己的本能，你就能更自信地决定自己的分娩。这些年来，我经历了许多本能生育的例子，我希望与读者分享本能生育的益处。即使其他方式都失败了，本能仍然是你寻求答案的最好途径。

- * 21世纪怀孕成了件重要的事，这一点在读者走进书店的时候就能发现，从医学、实践各个角度分析妊娠和分娩的书琳琅满目。如何选择呢？毕竟书的内容可能对你的生育过程产生重大影响。这本书不是对生育过程中遇到的问题的简单陈述，它的目的是从思想上、感情上提示你，哪怕你在今后几个月的时间里面临矛盾、彷徨，也不至于不知所措。
- * 希望准父母能从书中体会到我迫切想与你分享的热情和灵感。事实上，身体是自己最亲密的伙伴，它已经为生育做好了准备。只要你坚信自己的感悟，再掌握足够的知识，就一定能选择正确的方向。自信些，享受妊娠和分娩的每一个美妙的瞬间。

瓦尔·克拉克

目 录

第一章 21 世纪的生育

勇敢的“新新女性”	2
控制生育	5
年龄因素	6
“特殊妈妈”	7
工作与生育	9
不断变化的家庭结构	10
妊娠对男性的影响	12
说出怀孕的好消息	16
孕期人际关系的变化	18
正确认识妊娠反应	19
妊娠期反应	20

第二章 告知后选择

分娩的变化	26
宣传对分娩的影响	29
科技的运用	30
超声波扫描	31



血液检查·····	35
人为因素·····	35
如今的产前产后护理体系·····	37

第三章 分娩的选择

在公立医院分娩·····	40
在私人医院分娩·····	42
在家中分娩·····	42
水中分娩·····	44
如何选择·····	45
向谁学习·····	46
说出自己的疑惑·····	48

第四章 护理人员的帮助

如何选择护理人员·····	52
咨询对象·····	53
理想的护理模式·····	56
产妇在医院分娩的护理人员·····	57



第五章 唤醒自己的本能

身体协调·····	62
本能·····	64
自我感觉·····	71
找回自己强大的本能·····	72
与宝宝交流·····	74
唱歌和说话·····	75
无声的交流·····	76



第六章 分娩前的准备

预产期·····	80
对为人父母的想像·····	83
产假·····	84
熟悉分娩环境·····	87
确定胎位·····	87
产前辅导班·····	89
不同的准备方式·····	90



第七章 自然分娩过程



不同的分娩方式·····	96
为自然分娩创造温馨的环境·····	97
准爸爸的角色·····	100
没有家人陪伴也一样·····	101
分娩是自然的安排·····	102
分娩开始的标志·····	103
筑巢的本能·····	105
先兆·····	105
毫无疼痛的收缩·····	105
胎膜破裂·····	106
如何判断分娩开始·····	107
医疗介入·····	108
分娩持续时间·····	109
应付疼痛的策略·····	110
坚持正常的活动·····	110
有节奏的呼吸·····	111
水疗法·····	111
电针疗法·····	112
气体和空气·····	114

麻醉镇痛药——陪替丁·····	114
哌替啶·····	115
选择最适合你的·····	117
充满爱意的分娩·····	118
提前分娩·····	122
最后的几个阶段·····	122
分娩的第三个阶段·····	124
临盆女性的虚弱·····	124
对分娩的干扰·····	126

第八章 本能的延续

延续分娩前的关系·····	132
彼此熟悉一段时间·····	134
养育孩子的环境·····	136
寻求平衡·····	139
喂养·····	140
自由哺乳·····	141
睡眠·····	144
安抚·····	146
日常关怀·····	148
做父母的艺术·····	149



第一章

21 世纪的生育

21ST-CENTURY PREGNANCY

* 21ST-CENTURY PREGNANCY

过去，在妊娠、分娩及分娩之后的一段时间里，产妇通常由父母、亲戚来照顾。然而，近些年来，随着家庭日益小型化，家庭成员之间的交流越来越少；人们越来越频繁地迁移，以寻找更多的就业机会，追求更高的生活质量。尽管便捷实惠的联系方式越来越多，家人见面的机会却越来越少。这些现象对于产妇们的影响尤其大，因为她们不得不独立面对许多问题，而不能像以前一样完全依赖自己的亲人。

勇敢的“新新女性”

与家庭结构一样，20世纪女性自身也发生了根本性的变化。

仿佛在不久前，大多数女性的生活目标还停留在接受有限的教育、结婚、生子。婚后，女性不仅要承担起所有的日常家务及购物等琐事，还负有生儿育女的责任。她们会把大部分的精力用来照顾孩子，那时，她们的母亲和祖母对她们产生了巨大的影响。初为人母的女性们会按照母亲甚至祖母的方法来完成自己持家、生子的职责。女性的本能在持家和育儿的过程中得到了完美的体现。

然而，上个世纪为女性提供了更广阔的天地和更多的机会，特别是在商业领域和政治领域。越来越多的女性开始了自己事业上的追求。经济因素是一方面，更多的女性是为了发挥自己的聪明才智，实现自己的梦想。即使是兼职，也给女性提供了走出家庭、走向社会的机会。这一现象带来巨大的社会影响，男女





性之间的关系发生了前所未有的变化。男性不再是家庭收入的惟一来源，女性也开始承担起养家的责任，并且开始关心家庭收入和支出。与此同时，她们期望自己的伴侣能与其分担家庭琐事。

21 世纪，更多女性接受了正规的教育，毕业之后却不急于结婚生子。她们已经在学业上花费了十几年的宝贵时间，因此不愿放弃自己的追求。另外，求学使许多女性离开家庭独立生活，她们毕业之后最迫切的需要就是找到一份薪水丰厚的工作来维持自己的生活，实现经济上的独立。

另外，随着女性在经济、政治领域影响力的增加，社会对女性的评价标准也发生了变化。如今，评价一个女性的标准已不再是看她会不会缝缝补补、下厨做饭或者手工编织，人们更注重的是她有没有能力养活自己，是不是有毅力，是否能永葆青春。女性也参加马拉松比赛、创办并管理公司、从政甚至成为国家领导人。在大多数领域，两性之间的差异越来越小。如果不考虑女性在生理方面的劣势，男性在各个领域都面临着女性强有力的挑战。“新新女性”们通过不懈的努力已成为维持社会正常运转的重要力量。不论在生理上还是心理上，女性都更加独立和自信，她们对于妊娠和分娩这一过程的抗拒也就不足为奇了。

控制生育

我亲眼目睹过许多妊娠和分娩的过程，深知这一过程是多么美好、多么奇妙。许多女性说：感受着几个细胞在自己身体中长成一个小小的胚胎，小胚胎长成为胎儿——一个小生命，是件神奇的事。体会着孩子带来欢乐和成就感的同时，女性创造了生命中最无与伦比的奇迹。

然而，妊娠和分娩并不总是带给人满足感，有时它会带来遗憾。很多失去孩子的家庭痛苦，使人们更加懂得伴随着妊娠和分娩的常常是痛苦和失望。虽然大多数夫妇能够顺其自然地经历妊娠、分娩这个过程，但是还有很多夫妻需要帮助，甚至其中的一部分夫妻注定不能有自己的孩子。虽然发达的科学技术已经能够帮助我们控制怀孕的时间，但是在妊娠和分娩这个过程中，仍然有一些我们无法控制的外来因素。

如今，意外怀孕越来越少，因为大多数女性希望能够决定妊娠时间，从而将妊娠、分娩纳入自己的生活计划。很多有生育需求的女性在发达的科学技术帮助下，使怀孕成了件比较容易的事情。

现在我们的生活总是按照计划按部就班地进行着。在许多女性看来，妊娠也应该一样。虽然意外怀孕的情况也时有发生，但准确计算妊娠和分娩的时间已经不是件难事。避孕极大地帮助了夫妇们控制妊娠的时间。女性可以通过服用避孕药来避免受孕，这种方法行之有效，甚至可以说百分之百有用。许多女



“初次怀孕的高龄产妇”和相对较晚的初次妊娠是我们这个时代生育的特点。产前护理水平的不断提高使分娩更安全、宝宝更健康。

性从开始性关系一直服用避孕药,直到她们生活稳定才开始考虑妊娠。她们服用避孕药的时间有时长达20年。

借助一些医疗器械,你可以每月检查激素的分泌状况,以确定是否排卵。这种简单的方法,既可以避免无准备的妊娠,又能给那些准备妊娠的夫妇以极大的信心。通过血液检查和超声波检查,能够确定体内激素是否平衡、女性有

无排卵和生殖系统是否正常。试管婴儿使许多有生殖障碍的夫妇实现了当爸爸妈妈的梦想。

利用这些手段,我们关注身体内部发生的变化,掌握自己的生育周期,更好地确定生育的时机。

年龄因素

生育观念总是随着时代的变迁而改变。近几十年更是发生了天翻地覆的变化。这种变化的原因在于大多数夫妻需要两份收入来建设家庭,女性更是期望在毕业之后追求自己的事业,甚至许多夫妻认为只有在经济和人际关系方面具备一定条件之后