




**HOLD IT  
MAMA**

# 孕产期 盆底保健 核心手册

给妈妈的全程呵护

原著 Mary O' Dwyer  
主译 朱 兰

 人民卫生出版社

# 孕产期盆底保健核心手册

## 给妈妈的全程呵护

Hold it MAMA: The Pelvic Floor & Core  
Handbook for Pregnancy Birth & Beyond

原著 Mary O'Dwyer

主译 朱 兰

秘书 梁 硕

人民卫生出版社

Translation from the English language edition:  
Hold it Mama: The Pelvic Floor & Core Handbook for Pregnancy Birth & Beyond  
Published by RedSok Publishing  
Copyright ©2011 MARY O'DWYER  
All Rights Reserved.

孕产期盆底保健核心手册——给妈妈的全程呵护

朱 兰 译

中文版版权归人民卫生出版社所有。

#### 图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期盆底保健核心手册：给妈妈的全程呵护 / (澳) 欧德威尔 (O'Dwyer, M.) 著；朱兰主译. —北京：人民卫生出版社，2016  
ISBN 978-7-117-22555-7

I. ①孕… II. ①欧… ②朱… III. ①妊娠期-妇幼保健-手册  
②产褥期-妇幼保健-手册 IV. ①R715.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第100613号

人卫智网	<a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a>	医学教育、学术、考试、健康， 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	<a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>	人卫官方资讯发布平台

版权所有，侵权必究！

图字号：01-2014-7713

### 孕产期盆底保健核心手册——给妈妈的全程呵护

主 译：朱 兰

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地 址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编：100021

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线：010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷：北京人卫印刷厂

经 销：新华书店

开 本：889 × 1194 1/32 印张：6

字 数：156 千字

版 次：2016年6月第1版 2016年6月第1版第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-22555-7/R · 22556

定 价：39.00 元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

（凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换）

## 声 明

文中病例提到的所有名字均为虚构。本书介绍了研究和临床经验,专用于教育和帮助读者知情决策。

本书不能替代物理治疗师或医师的治疗。

出版社、作者和经销商声明对任何人因使用或误用本书建议产生的任何伤害和不适不承担任何责任。作者已经尽最大努力在本书中提供准确而清楚的信息,并对任何错误免责。

本书非小说类文学作品。作者保留其精神权利。

## 读 者 注 意

如果您在妊娠期、分娩及产后存在任何关于盆底的问题,请向女性健康物理治疗师、助产士、全科医师、产科医师、妇科或泌尿专科医师进行咨询。本书中所列出的建议仅作为专业健康咨询的辅助。出版商、作者及经销商对任何人因使用或误用本书建议产生的任何伤害和不适不承担责任。作者已经尽最大努力在本书中提供准确而清楚的信息,作者对任何误传信息不承担责任。

# 译者序

妊娠与分娩是女性一生当中一段特殊而又难忘的经历。每位妈妈在享受“为人母”的喜悦时，也不免要面对遇到盆底障碍疾病的困扰：控制不住的尿液甚至是粪便、严重的陈旧会阴裂伤、松弛的阴道壁、无法忍受的性交疼痛……

这本盆底健康的指导手册是Mary O'Dwyer的著作*Hold It Mama*的中文译本。Mary O'Dwyer是一名女性健康照护物理治疗师，毕业于澳大利亚昆士兰大学和墨尔本大学。她在女性物理治疗与健康咨询方面拥有超过30年的从业经验。目前在澳大利亚邦德大学担任高教特任讲师，她还在国际上教授有关女性盆底健康照护与物理治疗的培训课程。Mary 致力于针对女性进行盆底健康教育，她希望通过书籍让更多女性了解盆底知识。

这本手册的语言通俗易懂，深入浅出地讲解了盆底的解剖、盆底肌的功能；内容全面而丰富并实用，从妊娠期、分娩、产褥各个不同时期给予指导，详细介绍了盆底肌锻炼的动作和技巧，容易自行学习和掌握。

由于人种和文化差异，本书中分娩章节与中国国情有一些不同之处，请读者在阅读这本书时，不要完全盲从本书内容，当您感到疑惑时请先咨询您的产检医生。

最后，希望这本手册能够真正教给您一些受益终身的盆底锻炼技巧，陪伴您走过一段愉快的妊娠分娩历程！

朱 兰

北京协和医院妇产科副主任，教授  
中华医学会妇产科学会盆底学组组长  
中国预防医学会女性盆底疾病防治学组组长

# 引 言

女性的盆底肌、骨盆及腹部在妊娠期、分娩和生育过程发生了惊人的改变。许多女性及其伴侣对潜在的、与妊娠和分娩相关的盆底和腹部问题存在疑问。我为那些准妈妈和新妈妈们撰写这本手册, 期为她们提供在妊娠期、分娩和产后与盆底和骨盆问题相关的实用信息和具体解决方案。

以下是我经常被问及的问题:

- 阴道分娩过程中如何避免撕裂?
- 剖宫产能预防尿失禁吗?
- 哪种姿势是最佳分娩姿势?
- 为什么剖宫产术后也需要盆底锻炼?
- 为什么自从生育后我出现了性生活疼痛?
- 我怎样才能知道自己是否有脱垂?
- 哪种锻炼能够有助于分离的腹肌康复?
- 为什么我的剖宫产瘢痕仍有痛感?
- 我做的盆底训练正确吗?

妊娠期是进行盆底训练的最佳时期, 以支持增大的子宫、维持控便和控制盆底和腰肌负荷。“识别它, 控制它, 训练它”——我的简单三部曲, 能够帮助您纠正盆底肌肉的活动、加强盆底肌、学习锻炼方法, 能够训练并终身保护盆底。

分娩过程中, 盆底的整体性可通过由重力辅助的分娩姿势、盆底运动、疼痛管理技巧、幻想训练和放松下颌呼吸法得以加强。在

一个平静、安全的环境下分娩,并且有伴侣和护理人员的支持,有助于女性保持注意力集中,相信她们自己的身体有能力自然分娩。

本书的一些章节对阴道分娩和剖宫产后的盆底恢复也有所涉及。阴道分娩和剖宫产术后均有发生盆底和腹部并发症的潜在风险,如能进行早期的肌肉和瘢痕修复处理,可使产后妇女获益。

宝宝一旦出生,盆底功能和腹部肌肉力量的恢复则是头等大事。收紧小腹运动介绍了从内而外的锻炼方法以改善肌力。阴道分娩过程顺利,无任何并发症的产妇,最早可在产后24~48小时开始训练。这种安全、循序渐进的训练计划有助于重建和维持盆底、核心肌肉以及躯干肌肉的力量。

手册中提供的预防性的措施和治疗手段,可最大限度地帮助减少盆底以及盆腔/腹腔出现功能障碍的风险,我希望这本手册能够增强您在妊娠期、分娩期和产后康复的信心。在每一章节的结尾,您都会发现有一页表格,可以帮助您记录想要向产检医师咨询的问题。

一些网站作为参考信息的来源贯穿全书,可能随国情不同一些信息的可实践性或各有差异。在决定参与一些课程或活动之前,一定要先咨询您的产检医师的意见。

除了为您介绍有关分娩和盆底健康方面的技术,我深切希望《孕产期盆底保健核心手册》这本书为您在“为人母”的旅程中带来所需要的信心、乐趣、身体和精神的双重力量。

Mary O' Dwyer

(梁 硕 译 朱 兰 审)

# 目 录

第1章 盆底 .....	1
解剖 .....	1
是什么原因导致盆底功能障碍? .....	4
了解你的盆底和肌肉活动 .....	8
盆底肌三步走训练计划——识别, 控制, 训练 .....	11
第2章 妊娠 .....	19
妊娠期核心肌和盆底肌的管理 .....	19
妊娠期的身姿 .....	28
妊娠期的性生活 .....	29
妊娠期的运动 .....	30
第3章 分娩的准备 .....	36
幻想 .....	36
会阴按摩 .....	38
身体按摩 .....	39
肚皮舞 .....	39
下蹲 .....	40
催眠疗法 .....	41
孕妇学校 .....	41



分娩计划 .....	42
<b>第4章 分娩的干预 .....</b>	<b>47</b>
监护 .....	47
分娩镇痛 .....	48
会阴切开术 .....	48
分娩姿势 .....	49
其他干预措施 .....	50
<b>第5章 分娩 .....</b>	<b>54</b>
改善分娩后盆底结局 .....	54
分娩姿势 .....	57
促进产程进展 .....	58
剖宫产分娩 .....	65
<b>第6章 产褥早期 .....</b>	<b>69</b>
新妈妈盆底功能调查问卷 .....	70
腹直肌分离 .....	70
膀胱控制 .....	72
脱垂 .....	74
子宫托 .....	77
骨盆疼痛 .....	78
背部疼痛 .....	79
哺乳的姿势 .....	80
提举重物 .....	82

产后消沉和抑郁 .....	84
<b>第7章 阴道分娩后康复 .....</b>	<b>88</b>
皮肤、会阴肌肉撕裂伤及会阴侧切 .....	88
肛门括约肌损伤 .....	90
肛裂和痔疮 .....	92
尾骨损伤 .....	93
<b>第8章 剖宫产后康复 .....</b>	<b>97</b>
剖宫产瘢痕的护理 .....	99
剖宫产后的阴道分娩 .....	101
<b>第9章 盆底的自我评估 .....</b>	<b>105</b>
外生殖器皮肤的变化或瘢痕 .....	106
阴道疼痛和瘢痕 .....	106
盆底肌肉/肌腱的损伤 .....	107
识别盆腔器官脱垂 .....	109
<b>第10章 剖宫产瘢痕，会阴切开和会阴撕裂 .....</b>	<b>113</b>
剖宫产瘢痕松解指南 .....	115
剖宫产瘢痕松解技巧 .....	115
高级瘢痕松解法 .....	117
过度敏感的瘢痕 .....	118
会阴瘢痕 .....	119

## 目 录

第11章 产后性生活 .....	122
与爱人重新开始性生活 .....	123
阴道锻炼辅助器材 .....	124
第12章 恢复产后运动 .....	127
运动指南 .....	128
收紧小腹运动 .....	130
耐力训练 .....	136
第13章 其他国家的分娩和产后护理 .....	144
关于分娩，国际上的一些习俗 .....	144
第14章 分娩以后 .....	150
终生拥有一个健康的盆底 .....	150
盆底功能评估表 .....	155
48小时膀胱记录表 .....	156
7天肠功能记录表 .....	157
英中文名词对照表 .....	158
其他可参考信息 .....	161
延伸阅读 .....	165
参考文献 .....	166
索引 .....	178

# 第 1 章

## 盆 底

### 解 剖

盆底是一个有趣且复杂的解剖区域,包括肌肉、肌腱、神经、血管、韧带和结缔组织。它包含由强韧的结缔组织(即盆内筋膜)连接各个肌肉层和外生殖器。盆底肌肉位于骨性骨盆(图1)内,向前附着于耻骨联合上缘,向后附着于骶髂关节。

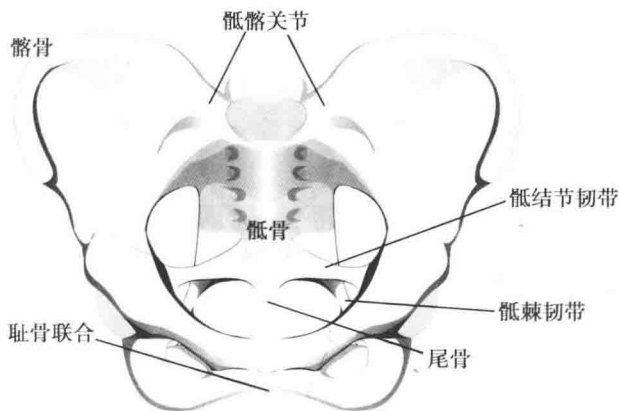


图1 骨性骨盆

盆底肌肉( pelvic floor muscle, PF muscle )附着于耻骨下面、在脊柱底部附着于尾骨尖,向两侧附着于盆腔侧壁和坐骨(图2)。可以把盆底肌设想成为一个蹦床,对盆腔器官提供“上提和支撑”的力量,关闭括约肌,阻止盆底器官中的液体、气体和固体漏出。

健康的盆底肌肉能自动防御打喷嚏、跑步或举重时引起的压力变化。当盆底功能出现障碍时,这种防御可能不会发生。

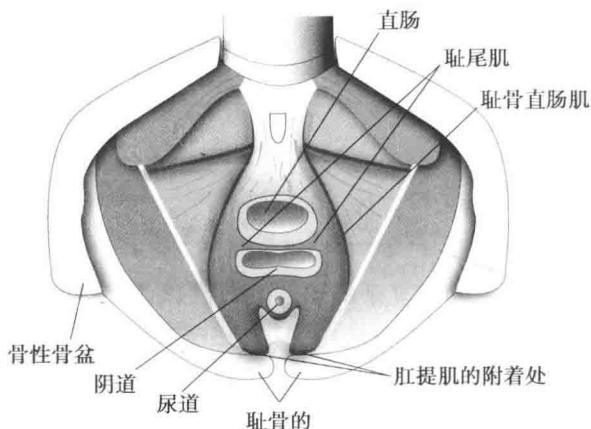


图2 包绕尿道、阴道及直肠的肛提肌层面以上的盆底

### 令人惊叹的盆底肌肉

这些“底下的”肌肉不被人识,却承担多项功能,默默地协调你每一天生活中的各种任务。许多女性错误地认为盆底问题是随生育或衰老出现的正常现象,也不清楚问题发生时究竟该做什么。你即将开始关于盆底的旅程,了解这一区域是如何工作的,并熟悉你的盆底内部结构。

了解盆底的各种功能,就会意识到定期关注并保持盆底健康的必要性。下面会讨论健康的盆底肌肉在控便、防止器官脱垂、增强性快感、支撑不断增大的子宫以及与其他肌肉共同工作支持脊柱和骨盆中担任的角色。健康的骨盆底肌肉自动上提可协调以下行为:

#### 1. 控便

肌肉复合体(图3)专为关闭和加强你的膀胱和肠道括约肌而设计,防止你在打喷嚏、屏气或运动时出现液体、气体和固体的漏出。

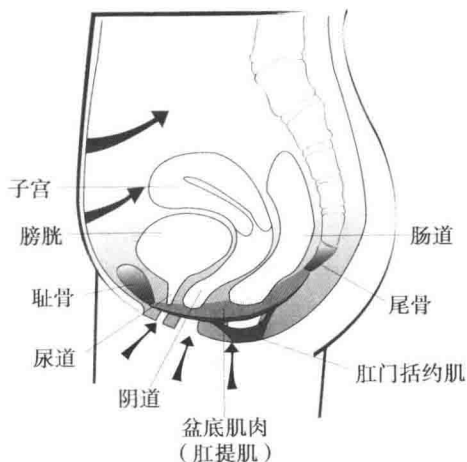


图3 盆底肌肉

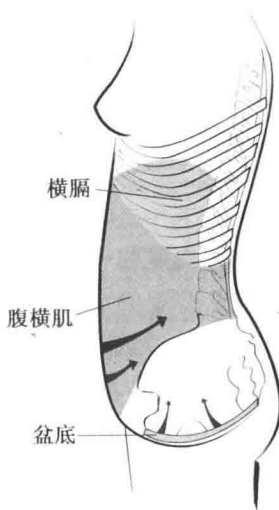
## 2. 保护脊柱

盆底肌肉不是独自工作的,它们与深层腹部肌肉腹横肌、深部脊柱肌肉(多裂肌)和膈肌紧密联系(图4)。同时,这些是内部核心肌肉。

盆底自动收紧和上提,与核心肌肉共同作用稳定骨盆和腰椎关节。它们协同强壮的躯干肌肉,支持脊椎,防止人们在活动过程中受伤。一些有盆底功能障碍的女性,腹部肌肉收缩会导致盆底下降。锻炼盆底支撑的正确性将在第11页讨论。

## 3. 支持盆腔器官

健康的盆底能自动提供支持



盆底和横纹肌收缩,控制腹内压

图4 核心肌肉

和控制,以便在活动或负重时支撑膀胱、子宫和肠管。当盆腔器官下降和阴道壁膨出时,盆腔器官脱垂就发生了。脱垂在妇女中是常见的,可通过培养正确的盆底习惯和终身维持盆底肌肉的强壮来预防。

### 4. 有助于性的感觉

在性高潮的时候,盆底肌肉收缩有助于性感觉和阴道紧致。耻尾肌和其他盆底肌肉有节律地收缩,同时伴随肛门括约肌、直肠、会阴部、输卵管、子宫和阴道的收缩。强健敏感的盆底肌肉可维持阴道壁的张力和性高潮的感觉。

### 5. 分娩时盆底打开和恢复

胎头着冠后,婴儿的胎头逐渐下降通过盆底,此时盆底肌肉放松而不紧缩能减少肌肉撕裂的风险。盆底的放松也有利于整个膀胱和肠道的排空。

## 是什么原因导致盆底功能障碍?

这是一个常见的误区,认为生育是引起盆底问题的主要原因。尽管对部分女性而言,分娩导致了盆底功能障碍,但许多其他因素也可能引起“下面(盆底)”的各种症状。问题的主要原因和她们的症状将在下一章节详细介绍。

### 盆底肌肉薄弱

薄弱的迹象包括:

- 打喷嚏、负重、运动(压力尿失禁)或性高潮时出现少量漏尿。
- 频繁如厕以防万一漏尿(这种习惯会导致膀胱的容量减少)。
- 听到水声或将钥匙插入门内就尿急而引起的漏尿(急迫性尿失禁)。
- 不能控制的肛门排气排便(便失禁)。
- 排尿及排便不尽。
- 脏器脱出阴道口,出现坠胀感、盆腔疼痛和性交痛,提示器

官已经脱出阴道(盆腔器官脱垂)。

- 性交时,阴道感觉变差,性高潮减弱。
- 姿势不良和呼吸改变。
- 慢性骶髂和(或)腰椎疼痛。

### 盆底肌肉紧张

紧张迹象包括:

- 膀胱过度活动和排尿费力;尿频,但每次排的尿量少。
- 便秘、排便困难、肛裂和痔疮。
- 性交痛或插入卫生棉条时疼痛。
- 盆底和盆底肌肉触发痛。
- 呼吸方式改变,躯干肌、腹肌和盆底肌肉过度紧张。

### 便秘

长期排便费力会影响盆底肌肉神经系统,致使控便及控尿能力下降。慢性便秘削弱盆底肌对膀胱、子宫和直肠的支撑,从而引起脏器脱垂。阴道(后壁)膨出或肛门括约肌松弛困难,会出现排便延迟和排便不尽。

### 腰围

女性腰围越大,盆底功能障碍的风险越高。盆腔内脏的脂肪蓄积增加了盆底肌肉的负担。内脏脂肪就像一个内分泌腺,其释放的化学物质能够削弱结缔组织损伤后(如分娩或盆腔手术后)的自我修复。超重的尿失禁女性在减肥后失禁可获得显著改善。研究显示,摄入高热量的饮食和饱和脂肪(奶油、加工过的肉类、油炸食品)导致女性患尿失禁的风险增加2.5倍。这可能是由于饱和脂肪影响炎症反应,出现与之相关的内皮功能障碍(小管和空腔表面覆盖的细胞),导致尿失禁。

### 负重

当盆底肌肉缺乏快反应、支撑和托举的协调能力时,负重引起腹腔压力增大就会超出盆底肌肉的极限。如果负重时盆底肌无法支撑和托举,内部支持韧带和结缔组织就存在过度拉伸的风险,从



而导致盆腔器官脱垂。

### 妊娠和分娩

因为胎儿和羊水的缘故,使得女性的骨盆关节和韧带在妊娠期间承受着巨大压力。

研究显示,当孕妇出现产前急迫性尿失禁、妊娠时尿失禁、急产或第二产程延长、胎位不正或婴儿体重超过4kg等情况,产后出现压力性尿失禁的风险增加。孕前体重指数(BMI)超过25也是一个危险因素。BMI(体重指数)是衡量体重的指标,并且可以在网站[www.nhlbisupport.com/bmi](http://www.nhlbisupport.com/bmi)计算。

胎吸及产钳助产后盆底肌肉和肌腱受损的几率更高。就像跌落、手术或运动后受损的肌肉、肌腱和韧带会经历康复的过程;盆底的受损,经过产前和产后的积极有效的力量训练,也会恢复。

研究显示妊娠期间有规律地锻炼肌肉,每周锻炼至少3次的孕妇与每周少于1次的孕妇相比,肌肉裂伤、会阴侧切、胎吸、产钳或急诊剖宫产的风险明显降低。其他研究发现定期盆底锻炼增加盆底肌肉的体积、强度以及闭合盆底的张力。

### 长期腹部锻炼

盆底肌肉是一组很小的肌肉群,人们平时很少去锻炼它以便去对抗腹内压增加对其产生的影响。在运动中盆底肌经常疲劳,远比心脏或肺部在运动中的疲劳出现得早。塑造盆底肌肉的耐力需要一段相当长期的训练。盆底肌肉超负荷工作时就会出现损伤。长期进行那些增加腹压的腹部支撑锻炼和高强度的腹肌锻炼,可能会超出盆底肌的控制能力。

对一些妇女而言,反复增加腹内压力或者一个突然的负重可能会导致盆底损伤,甚至是脱垂。持续快速或高负荷运动会导致盆底和核心肌肉受损,其他肌肉会代替盆底肌肉来保持躯干稳定。随着时间的推移,当盆底肌肉和核心肌肉总是不能发挥其应有的强度和耐力时,身体就会慢慢适应这种不正常的代偿。

产后,在这些盆底肌肉尚未恢复、身体姿势曲线未达到动态平