

协和专家+ 协和妈妈圈 分娩

干货
分享

马良坤 | 北京协和医院妇产科主任医师、教授
主 编 | 国家卫计委围产营养项目组专家

余梦婷 | 北京协和医院产科模拟产房分娩知识
副主编 | 教学负责人

真假宫缩怎么辨？

怎样才能不侧切？

这些别等进产房才知道，

现在就看！



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

咪咕阅读

协和专家+ 协和妈妈圈 分娩

干货
分享

马良坤 | 北京协和医院妇产科主任医师、教授
主编 | 国家卫计委围产营养项目组专家

余梦婷 | 北京协和医院产科模拟产房分娩知识
副主编 | 教学负责人



图书在版编目 (CIP) 数据

协和专家 + 协和妈妈圈干货分享 · 分娩 / 马良坤主编.

—北京: 中国轻工业出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5184-1017-0

I. ①协… II. ①马… III. ①分娩—基本知识 IV.

①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 152255 号

责任编辑: 付 佳 王芙洁

策划编辑: 翟 燕 责任终审: 唐是雯 责任监印: 马金路

封面设计: 杨 丹 责任校对: 燕 杰 全案制作: 悦然文化

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14

字 数: 280 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1017-0 定价: 36.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160216S7X101ZBW

北京协和医院妇产科医生和“协和”妈妈精彩亮相

16

绪

分娩前，你一定会遇到的产前疑问	18	二孩分娩问题一箩筐	22
1 个子矮就不能顺产？	18	1 顺产后，多长时间可以生二孩？	22
2 个子高的人更容易顺产？	18	2 剖宫产后，多长时间可以生二孩？	22
3 顺产真的会影响以后的夫妻生活？	18	3 头胎剖，二孩能顺吗？	22
4 臀围大的准妈妈就可以顺利生娃？	19	4 生二孩时，宫颈口还会紧吗？	22
5 准妈妈骨盆偏小，一定要剖宫产吗？	19	5 头胎时进行了会阴侧切，生二孩时还会侧切吗？	23
6 顺产时，不是撕裂就是被侧切？	20	6 第一次是早产，再次怀孕应注意什么？	23
7 我应该选择无痛分娩吗？	20	7 二孩生产速度很快，是真的吗？	23
8 脐带绕颈不能顺产？	20	8 听说生完二孩，产后阵痛会很强烈，为什么？	24
9 如果早期破水了，该怎么做？	20	9 生二孩也决定做剖宫产手术，手术位置有变化吗？	24
10 生产过程中用力过度昏倒怎么办？	21	10 我的肚子比怀头胎时还要大，会难产吗？	24
11 顺产有必要灌肠、备皮和擦碘酒吗？	21	11 住院生产前，对留在家里的大宝要说些什么？	24
12 高龄就不能顺产？	21		
13 剖宫产更利于保持体形吗？	21		





能顺产的就顺

剖不剖听医生的

顺产对妈妈宝宝都好	26	产道，是宝宝娩出的必经通道	32
顺产的宝宝更健康	26	胎儿的情况，直接影响分娩进程	33
顺产有利于母乳喂养	27	准妈妈的心理状态，影响对疼痛的敏感度	34
一定要重点看		顺产是件幸福事儿，别让认知误区坑了你	36
能顺产坚持顺，别因怕疼就选择剖	28	误区1 分娩时，胎儿的头部受挤压，	
疼痛程度	28	降低智商	36
分娩持续时间	28	误区2 顺产太疼了，无法忍受	36
分娩风险	28	误区3 阴道变松弛，降低性生活质量	37
双胞胎准妈妈，顺产和剖宫产如何选择	29	误区4 骨缝儿打开，失去以前苗条身材	37
顺产 or 剖宫产，医生说了算	29	误区5 如果自然分娩不成，还要受二茬罪	37
影响顺产的4大因素	30	专题 “协和”孕妇课：水中分娩好处多，	
产力，是自然分娩的助推器	30	但不是人人都适合！	38



从怀孕开始

就为顺产努力奋斗

重视产检，提升顺产概率	40	监测心电图对母婴健康皆有利	45
定期产检，有问题早发现，以利顺产	40	妊娠期高血压综合征对顺产有一定影响	46
定期产检牵系着家庭的幸福	40	谁说胎位不正就只能选择剖宫产	46
你该在什么时候去产检	41	科学保健，为顺产储备体力和精力	47
孕期检查的时间和项目	42	小心用药，健康的胎儿是顺产的前提	47
妇科病早治好，也可顺产	43	保证睡眠，储备顺产体力	48
脐带绕颈不必过于惊慌	43	预防便秘，为顺产保驾护航	48
妊娠期糖尿病只要控制好，照样可顺产	44	缓解痔疮，让顺产更轻松	49
饮食控制孕期血糖	45	控制体重增长，多元饮食，3千克的	
低血糖准妈妈也能顺产	45	宝宝最好生	50

多重的宝宝健康又好生	50	孕晚期，以柔和为主	62
怀孕了，就要开始监测体重	50	幻椅式锻炼准妈妈的骨盆	63
孕期体重都长哪儿了	51	推墙下犬式缓解腰酸背痛	64
孕期体重这样长，靠谱	51	简易起跑式促进骨盆区域的血液循环	65
孕早期体重下降也很正常，不要盲目进补	52	简易侧板式促进分娩时骨盆区域的打开	66
标准体形的准妈妈孕中期体重增长控制在4千克	52	雨刷式锻炼骨盆，减少分娩痛	67
标准体形的准妈妈孕晚期体重增长控制在6千克	52	三角式预防腰酸背痛	68
促顺产、长胎不长肉的15种明星食材	53	坐立伸展式增强全身的柔韧性	69
想顺产，就要动起来，运动是最好的助产士	53	一定要重点看	
运动前，准妈妈应该知道	58	分娩前的热身操，有助于顺产	70
孕早期，运动应缓慢	58	分娩前热身	70
孕中期，以舒服为主	60	宫颈口开0~3厘米时	71
	61	宫颈口开3~8厘米时	71
		骨盆运动，增强盆底肌肉的收缩力	73
		强化会阴部的肌肉	74
		减少分娩痛苦的运动	74
		每天散散步，帮助胎儿入盆	74
		孕期多游泳，分娩更轻松	76
		孕期“滚床单”还能助顺产	77
		生活中4个小训练为顺产加油	78
		“顺产也要挨一刀？”如何避免会阴侧切	78
		充电孕期培训班，学习自然分娩的技巧	80
		教你正确的分娩观点与方法	80
		孕期培训班的常规课程	80
		上过培训班的准妈妈更勇敢	81
		准爸爸最好一起去，以助一臂之力	81
		迈过心理这道坎儿，顺产就成功了一半	82
		调节心情，从孕期开始	82
		准爸爸的关心，给顺产无限动力	84
		4招战胜分娩的恐惧感	85
		阵痛袭来，熬下去，你就会成功	86





为了宝宝健康

分娩痛是可以忍受的

别害怕，生孩子真的没有那么疼	88	第二阶段：“嘶嘶”轻浅呼吸法	93
分娩为什么会痛	88	第三阶段：喘息呼吸法	93
分娩要痛多久	89	第四阶段：哈气吹蜡烛	94
生下来了，剧烈的疼痛感就会马上消失	89	第五阶段：用力推	94
如何控制分娩恐惧？其实顺产并不可怕	90	一定要重点看	
转移对分娩恐惧的注意力	90	一个分娩球，让你顺利生	95
勇敢地正视对分娩的恐惧	90	巧用分娩球锻炼盆底肌	95
充分掌握与分娩有关的知识	90	坐分娩球，上下左右运动好处多	95
影响分娩疼痛感的因素	91	30天训练记录表	96
痛阈不同	91	让身心放松的神经肌肉控制运动	97
孤独感	91	神经肌肉控制，让分娩更顺利	97
疲劳、紧张和急躁等心理因素	91	神经肌肉控制运动怎么训练	97
一定要重点看		专题 “协和”孕妇课：顺产可以没那么痛！	
拉梅兹呼吸法，减痛、帮助分娩	92	你可以选择无痛分娩	99
第一阶段：胸式呼吸法	92		



全面细致的待产准备

让你更踏实安心

产前放松技巧大公开，准妈妈如何应对产前恐惧	102	备好母婴健康手册和卫生巾	105
准妈妈注意了，孕晚期不适及应对	102	确定医院的紧急入口	105
临产前6大注意事项排排看	103	准爸爸，随时在家待命吧	106
早早为入院做功课	104	十个待产妈妈九个问	107
准备好待产包，并仔细核对	104	快速了解分娩的3大产程	109
临产时随身必备物品	105	保胎安胎助娩操，纠正胎位不正	110
调整心态迎接宝宝	105	几种常见的胎位不正	110
确认医院的位置，联系出租车	105	做体操纠正胎位不正	110

一定要重点看			
到底应该什么时候去医院待产	112	假如脐带脱出	116
办理住院需要哪些证件	112	假如羊水栓塞	116
可以做个分娩预演	113	假如胎盘前置	116
了解入院过程	113	积极预防早产	117
熟悉环境，到产房看看	113	什么是早产	117
分娩预演进行中	114	早产的危害	117
多了解几个假如	115	预防早产的生活习惯	117
假如脐带绕颈	115	生二孩，跟大宝也“请示”好	118
假如胎儿窘迫	115	生二孩，先做大宝的思想工作	118
假如胎盘早期剥离	115	让大宝感觉到你们仍然爱他/她	118
假如胎头骨盆不对称	115	让大宝从心理上接受二宝的到来	118
假如麻醉意外	116	专题 “协和”孕妇课：提前考虑是否	
		需要留存脐带血	119



Part 5 陪产

准妈妈用爱的力量为分娩加油

陪产的准备工作	122	陪产时需要了解这些	123
能不能陪产，先测一测是否晕血	122	产房外等候时要做些什么	123
做好妻子突然临产的工作安排	122	顺转剖时准妈妈怎样安慰妻子	123
		宫缩时准妈妈帮准妈妈减轻疼痛的按摩方法	123
		准妈妈在产房里能做的和不能做的	124
		第一产程，准妈妈做什么	124
		不能做的事	124
		陪产丈夫出的“洋相”	125
		专题 “协和”孕妇课：导乐陪产，专业又细致	126



一定要重点看

即将分娩的 3 个信号：阵痛、见红和破水 128

认识分娩的信号 128

分娩信号出现时，及时做应对 128

什么样的宫缩是分娩前兆？宫缩情况

全解码 129

宫缩是临产最有力的证据 129

宫缩是什么样的感觉 129

假性宫缩与临产宫缩的区别 129

阵痛，是分娩最开始的征兆 130

引起阵痛的 3 个原因 130

阵痛时，是什么感觉 130

阵痛的“规律性” 130

记录阵痛的时间间隔 131

阵痛由弱到强的过程 131

出现见红，就更接近分娩了 132

见红是什么 132

见红是分娩将要开始的征兆 132

出血和见红的区分方法 132

见红后准妈妈如何应对 132

破水了，真的要分娩了 133

破水的种类 133

用深蓝试纸监测是否破水 133

区分羊水和尿液 133

破水后必须做的事情 134

破水后不能做的事情 134

分娩前在家需要注意的 135

吃容易消化的食物 135

彻彻底底地洗个澡 135

打扫房间 135

感觉疲劳可坐下来休息 135

记住分娩的流程 135

产前想去卫生间怎么办 135

临近分娩身边没有亲人怎么办 136

临近分娩要外出怎么办 136

如果感觉要分娩了，可以叫救护车吗 136

什么时候必须联系医院 136

离开家之前必须做的事情 136

再次检查住院所需的物品 136

如何去医院 137

产房中发生的分娩尴尬 138

放屁 138

大小便失禁 138

下身会被脱光 138

可能被灌肠 138

专题 “协和” 孕妇课：分娩用语集锦 139





待产进行时

放松心情，不紧张不忐忑

产前吃点有助于顺利分娩的食物	142	产前记住一些用力要领	146
富锌食物助准妈妈自然分娩	142	有节奏地用力	146
分娩时提供热量高的食物	142	半仰卧位——向下用力	146
喝些蜂蜜水，可缩短产程	142	侧卧位——横向用力	147
分娩供能食品——让分娩供能更专业	143	其他分娩姿势	148
助产食谱	143	专题 “协和”孕妇课：在医院待产，你有很多事情需要做	149
一定要重点看			
宝宝将到，5种体位加速产程减轻分娩痛	144		
分娩体位与产程	144		
加速产程的体位	144		



分娩进行时，了解三大产程

积极配合医生是顺利分娩的关键

第一产程（宫颈口扩张期），调整呼吸，保持放松	152
一定要重点看	
第一产程是从规律宫缩开始至宫颈口完全张开	152
阵痛变强时准妈妈的身体和心情	154
宝宝也在努力	156
在第一产程产妈要保持精神平静、放松	156
第一产程：均匀呼吸，无须用力	156
第一产程宫缩休息时或转变期应采取舒适的姿势	157



分娩时你会配合医生吗？你的努力是顺产成功的一半！	158	一定要重点看	胎儿娩出期	177
入院后的注意事项	159		上产床前	178
入院检查	160		趁着阵痛的间隙上产床	179
依宫颈口扩张情况进行分娩	161		第二产程：用尽全力，屏气使劲	179
如何对付阵痛	163		宝宝的出生	180
趁阵痛的间隙休息一下	167		第三产程（胎盘娩出期），保持平稳姿势，娩出胎盘	182
掌握正确的分娩呼吸法	167		一定要重点看	182
事先准备的“护身符”派上用场了	169		娩出胎盘	182
分娩的最佳用力时机	170		产后宫缩痛、会阴部缝合	183
第一产程特殊情况的处理	173		刚出生的宝宝	183
阵痛过程中的各种问题	175		宝宝的身体健康检查	184
专题 “协和”孕妇课：第一产程中产妈的感觉和陪伴者的指导	176		刚生产过的妈妈	184
第二产程（胎儿娩出期），找到最佳姿势，听助产士口令呼吸	177		产后妈妈的身体调理	184
			乳腺的疏通和哺乳	184



自然分娩后

新妈妈和宝宝如何顺利度过产后3天

聚焦产后第一天，新妈妈24小时护理	186	顺产6~8小时可下床走一走	189
产后乳房开始发生神奇的变化	186	出生30分钟内让宝宝吃第一口奶	189
产后子宫变化	186	不要浪费每一滴初乳	190
一定要重点看		开奶5步曲，让新妈妈远离疼痛	190
少说话，闭目养神	187	产后第一天怎么吃	191
充分利用时间好好休息	187	分娩后喝一碗暖暖的红糖小米粥	191
产后有宫缩痛，不必过于担心	187	吃点无糖藕粉、蛋花汤等流食	191
腹部做环形按摩促进排恶露	187	及时补铁，预防产后贫血	192
擦拭身体，更换睡衣	188	一天吃5~6餐	192
观察出血量	188	不要着急喝下奶汤	192
产后6~8小时解小便	188	不要吃烧烤、煎炸的食物	192
喝水，补充体液	189		

产后第二天护理	193	高龄妈妈产后一定要多吃补血的食物	196
顺产妈妈可以擦浴	193	产后第三天护理	197
可以在床上适当活动一下	193	乳头凹陷如何应对	197
及时更换卫生巾	193	准备一双带后跟的保暖拖鞋	197
用产妇专用的牙刷刷牙, 不伤牙龈	194	每次大便后要冲洗会阴, 保持清洁	197
不要总是把宝宝放在新妈妈身边	194	每天授乳 8 次以上, 以利于下奶	197
会阴侧切的新妈妈不要憋尿	194	孩子睡你就睡	198
产后第二天怎么吃	195	睡觉时不要挤压乳房, 否则易得乳腺炎	198
吃软烂的面条和蛋汤	195	部分妈妈这个时候会情绪低落	198
喝点红糖水帮助排恶露	195	新妈妈要避免月子里伤心	198
第一周饮食稍微有点咸味就行	195	产后第三天怎么吃	199
多吃活血的食物, 促进恶露排出	195	开始喝生化汤排毒	199
吃动物血来补血	195	继续以粥、蒸蛋等为主, 不要大补	199
吃鸡蛋可促进恢复, 但并不是多多益善	196	进餐有顺序, 胃部没负担	199
新妈妈要少食多餐, 饿了就吃	196	专题 “协和” 孕妇课: 刚出生的小宝宝	
不要大补, 以免恶露不净、乳腺堵塞和肥胖	196	需要做哪些检查	200




剖宫产

要做的准备和术后特别护理

剖宫产, 是解决难产、产科并发症、		剖宫产前与医生沟通	207
保证母婴健康的有效手段	204	剖宫产手术开始后	208
剖宫产是解决难产和抢救母婴生命的措施	204	这一刀该怎么切? 腹部切开部位大不同	209
不能把剖宫产当作分娩的捷径	204	剖宫产方式的选择	209
剖宫产留下的 4 个后遗症	204	剖宫产前准备课	210
剖宫产给宝宝带来的危害	205	术前要禁食	210
哪些情况一定要选择剖宫产	206	术前要多休息, 保存体力	210
一定要重点看		术前最好洗个澡	210
360 度揭秘剖宫产	207	做好术前心理疏导	210
剖宫产手术流程一览表	207		

剖宫产手术过程	211	饮食仍要以清淡不油腻为主	218
剖宫产手术的示意图	211	不要急于喝老母鸡汤	218
剖宫产后第一天护理	212	剖宫产后第三天护理	219
家人要帮助剖宫产妈妈按摩全身肌肉	212	剖宫产妈妈适应了宫缩痛	219
术后 6 小时内去枕平卧	212	剖宫产妈妈可少量使用止痛药物	219
6 小时后最好采取枕头侧卧位休息	212	剖宫产妈妈侧卧喂奶，可以避免压迫伤口	219
密切关注阴道出血量	212	出现胸闷、心慌等情况及时通知医生	219
剖宫产后要坚持输液	212	剖宫产后第三天怎么吃	220
保持伤口清洁，防感染	213	每天早上空腹喝杯温水	220
术后 12 小时内要卧床休息	213	吃些促进伤口愈合的食物	220
定时查看刀口和恶露	213	多吃些可缓解产后抑郁的食物	220
伤口护理措施	213	剖宫产宝宝产后 24 小时护理	221
伤口处压沙袋防渗血	214	剖宫产出生的宝宝要做哪些检查	221
防止缝线断裂	214	术后妈妈乳汁不足，怎么喂宝宝	221
做做刀口理疗	214	专题 “协和”孕妇课：做好准备，避免	
有尿别憋着	214	出院时手忙脚乱	222
早排大便	214		
剖宫产后的热点问题	215		
剖宫产后第一天怎么吃	216		
要等排气后再进食	216		
排气后先吃些无糖藕粉、米粥等流食	216		
产后一周不宜吃鱼	216		
剖宫产后第二天护理	217		
爸爸要帮助剖宫产妈妈坐起来	217		
拔掉导尿管后及时下床排便	217		
产后伤口疼痛难忍，爸爸来帮忙	217		
可以使用镇痛泵镇痛	217		
剖宫产后第二天怎么吃	218		
剖宫产妈妈可以吃些流质或半流质的食物了	218		



The background of the entire page is a repeating pattern of small, pink, stylized footprints. Each footprint is simple and cartoonish, with a distinct heel and toe area. They are scattered across the page in a somewhat regular but slightly irregular grid, creating a soft, affectionate texture.

宝贝，谢谢你
选我们当你的爸妈

协和专家+ 协和妈妈圈 分娩

干货
分享

马良坤 | 北京协和医院妇产科主任医师、教授
主编 | 国家卫计委围产营养项目组专家

余梦婷 | 北京协和医院产科模拟产房分娩知识
副主编 | 教学负责人



图书在版编目 (CIP) 数据

协和专家 + 协和妈妈圈干货分享 · 分娩 / 马良坤主编.
—北京: 中国轻工业出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5184-1017-0

I. ①协… II. ①马… III. ①分娩—基本知识 IV.
①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 152255 号

责任编辑: 付 佳 王芙洁

策划编辑: 翟 燕 责任终审: 唐是雯 —— 责任监印: 马金路

封面设计: 杨 丹 责任校对: 燕 杰 全案制作: 悦然文化

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14

字 数: 280 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1017-0 定价: 36.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160216S7X101ZBW