

智慧先锋·健康人生 丛书



月嫂的产前呵护
月嫂告诉产妇“如何坐月子”



月嫂对产妇的饮食护理
月嫂对产妇的身体护理



月嫂对产妇产后身体恢复的提醒
月嫂对新生儿的护理



月嫂告诉你如何喂养新生儿
月嫂教你怎样让宝宝安稳入睡
月嫂的妇幼保健与疾病防治

护理全书

金牌月嫂

主编 © 金圣荣



中国协和医科大学出版社

智慧先锋·健康人生丛书

金牌月嫂护理全书

主 编：金圣荣

编 者：(以姓氏笔画为序)

王 伟	王会琢	王 彦	尹亚东
孔德鹏	田丽萍	刘文婷	刘 霞
李 姣	李 营	杨玉兰	佟 雪
陈 龙	陈伟伟	郭煜荣	滕 芳



中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

金牌月嫂护理全书 / 金圣荣主编. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2016. 1
(智慧先锋·健康人生丛书)

ISBN 978-7-5679-0433-0

I. ①金… II. ①金… III. ①产褥期-妇幼保健-基本知识 ②新生儿-护理-基本知识 IV. ①R714.6 ②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 252351 号

智慧先锋·健康人生丛书

金牌月嫂护理全书

主 编: 金圣荣
责任编辑: 方 琳 武先锋

出版发行: 中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com
经 销: 新华书店总店北京发行所
印 刷: 北京佳艺恒彩印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16 开
印 张: 8.75
字 数: 110 千字
版 次: 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷
印 数: 1—3000
定 价: 22.00 元

ISBN 978-7-5679-0433-0

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

目 录

第一章 月嫂的产前呵护 // 1

产前的心理准备 // 1

产前的身体准备 // 3

产前的物质准备 // 4

帮助孕妇了解预产期和基本的医学知识 // 5

临产前孕妇的身体会有什么征兆 // 6

子宫收缩无力及收缩过强怎么办 // 8

突然分娩注意事项 // 10

你会选择哪种分娩方式 // 11

孕妇怎样避免难产 // 12

孕妇的标准睡姿 // 13

月嫂告诉产妇缓解产时疼痛的方法 // 14

产妇骨盆的大小和形状会影响分娩 // 15

产妇必知分娩呼吸法：拉玛泽呼吸法 // 16

孕晚期检查项目和注意事项 // 17

产前为宝宝做好哪些准备 // 20

第二章 月嫂告诉产妇如何“坐月子” // 22

什么叫“坐月子” // 22

“坐月子”的基本注意事项——妈妈身体好，全家都幸福 // 23

如何在月子期间对产妇进行护理 // 25

产妇需要注意的产后禁区 // 26

不同季节对产妇的月子护理 // 27

产妇睡觉护理 // 30

产妇生产后能玩数码产品吗 // 31

坐出来的月子病 // 32

养好月子可治病 // 33

选择、清洗衣物 // 33

产妇要尽早开始活动 // 34

怎样预防产后腰痛、关节痛 // 35

产妇月子期不能洗澡？错！ // 36

产妇月子期不能刷牙？错！ // 36

月子期内产妇能减肥吗 // 37

产妇的下奶秘诀 // 37

产后催奶 // 39

第三章 月嫂对产妇的饮食护理 // 41

产妇饮食规划 // 41

月子餐的搭配 // 42

剖宫产产妇的饮食护理 // 43

产妇可以吃螃蟹吗 // 44

月嫂告诉你产后为何不能吃巧克力 // 45

月嫂告诉你为什么高级补品要少吃 // 45

月嫂告诉剖宫产产妇胃腹胀气应怎样饮食 // 46

月嫂告诉你冬天不应吃火锅 // 47

月嫂为什么说调料能少吃就少吃 // 47

夏天产妇可以饮用的饮料 // 48

第四章 月嫂对产妇的身体护理 // 50

对分娩后伤口的处理 // 50

剖宫产手术出血的处理及术后护理 // 52

剖宫产后的锻炼 // 53

对恶露的护理 // 54

帮助产妇早些排尿 // 55

产妇尿失禁的护理 // 55

产后便秘的处理 // 56

产后会阴护理很重要 // 57

产妇乳房护理 // 58

不同体质的产妇护理 // 59

月嫂如何应对产妇的头痛	// 60
产妇如何避免患上“妈妈手”	// 61
冬天产妇应怎样预防感冒	// 61
怎样轻松远离产后抑郁症	// 62
怎样通过食补调理产妇产后出汗	// 64
第五章 月嫂对产妇产后身体恢复的提醒	// 66
怎样防止产后脱发	// 66
产后如何减掉大肚子	// 66
产后要怎样抵抗皮肤老化	// 67
鸡蛋清能除妊娠纹	// 68
产后的针灸调理	// 68
喝红酒也能使产妇恢复身材	// 69
产后要小心脂肪肝	// 69
产妇产后要注意保护自己的视力	// 69
切勿过度使用挤奶器	// 70
小心产后肾虚	// 71
小心产后乳房会“缩水”	// 71
第六章 月嫂对新生儿的护理	// 73
新生儿的身体状况	// 73
新生儿的免疫功能	// 75
新生儿的特殊反射	// 76
如何做好新生儿的保暖工作	// 77
常给新生儿洗澡	// 78
做好新生儿的一些必要护理工作	// 80
宝宝要多进行空气浴和日光浴	// 81
母乳是最好的宝宝食品	// 82
新生儿的呼吸有什么特点	// 83
容易被家长忽略的两个护理禁忌	// 84
怎样避免宝宝夜惊	// 85
新生儿的体温为什么不正常	// 85
新生儿抽风怎么办	// 86
为什么新生儿会出现青紫	// 87

- 正确认识新生儿的啼哭 // 87
- 新生儿腹胀是否正常 // 88
- 新生儿呼吸困难需要马上去医院吗 // 89
- 你会把新生儿咳嗽和肺炎联系在一块吗 // 89
- 满月宝宝的身体发育情况 // 89
- 满月宝宝有哪些特点 // 90
- 你对新生儿腹泻知多少 // 92
- 新生儿患了脐炎怎么办 // 92
- 你了解新生儿的鹅口疮吗 // 93
- 新生儿便秘怎么办 // 93
- 为什么要重视新生儿皮肤硬肿的预防 // 94
- 你会区别产瘤和头颅血肿吗 // 95
- 宝宝拉绿屎是怎么回事 // 95
- 第七章 月嫂告诉你如何喂养新生儿 // 97**
- 妈妈在喂养新生儿时必须要注意的问题 // 97
- 哺乳时应采取哪种姿势 // 98
- 奶瓶是给新生儿喂奶的好帮手 // 99
- 早产儿喂养攻略全知道 // 100
- 宝宝打嗝与溢奶怎么办 // 101
- 人工喂养宝宝怎样掌握喂奶量 // 102
- 如何促进宝宝的听觉、视觉发育 // 102
- 满月宝宝的视觉、听觉和感觉 // 103
- 为何不可过早地给宝宝添加淀粉类食物 // 104
- 宝宝能否长时间听音乐 // 104
- 宝宝的智能培养 // 105
- 如何衡量宝宝的体格发育是否正常 // 107
- 怎样抚触宝宝 // 108
- 产妇哺乳期有哪些食物忌讳 // 110
- 第八章 月嫂教你怎样让宝宝安稳入睡 // 112**
- 宝宝为什么爱睡觉 // 112
- 满月后宝宝的睡眠 // 113
- 让宝宝养成良好的生活习惯 // 114

枕头是保障婴儿充足睡眠的好帮手 // 115

为什么要注意宝宝的睡卧姿势 // 116

第九章 月嫂的妇幼保健与疾病防治 // 117

月嫂告诉你如何通过大小便观察宝宝身体健康 // 117

新生儿出现咳嗽后月嫂如何解决 // 118

月嫂告诉你为什么要定时给新生儿量体温 // 119

月嫂通过什么方法让宝宝停止了哭闹 // 120

宝宝疾病防治：月嫂要做宝宝健康的“守护神” // 121

新生儿的脐带为什么出血 // 123

夏天要怎样防止新生儿长痱子 // 124

婴幼儿憋气时怎么办 // 125

新生儿打嗝怎么办 // 125

光污染会伤害宝宝的眼睛 // 126

什么情况下不宜给宝宝剪头发 // 126

给宝宝剪发时要注意的细节 // 127

什么是新生儿生理性体重下降 // 127

什么是新生儿胎脂 // 128

宝宝穿衣服过多有什么害处 // 128

妈妈应该怎样为宝宝选择奶具及为奶具消毒 // 129

怎样喂宝宝吃药 // 129

第一章

月嫂的产前呵护



产前的心理准备

十月怀胎，一朝分娩，在经历了无数次妊娠反应之后准妈妈终于盼来了最激动人心的时刻。这个时刻令无数准妈妈既惊喜又害怕，惊喜的是终于能见到肚子里可爱的宝宝了，害怕的是分娩会不会很疼，分娩会不会有危险，可以说这个时候产妇处于紧张、忧郁、不安的心理状态下，因此，月嫂要及时针对孕妇的心理特点给予恰当地指导。由于孕妇的家庭状况、受教育背景、性格以及层次不同，所以在分娩前所呈现的心理状态以及需求也各有区别。所以，月嫂会根据这些情况，在为孕妇做心理疏导时，区别对待。

1. 针对孕妇对分娩认识不足，给予心理疏导 一般情况下，孕妇对分娩过程认识不足，所以会产生恐惧心理。这时月嫂要告诉孕妇，对分娩不必过于担心，让孕妇知道，女性分娩是自然的生理现象，一般情况下，只要时机成熟，准备充分，就不会有危险。月嫂会做到让产妇在产前心情放松，这样产妇的肌肉就会放松。不然产妇心情紧张时，她的肌肉就会绷紧。以致在生产中，宝宝通过狭窄的产道出来时，由于孕妇心情紧张，造成肌肉和骨盆绷紧，使产道难以被撑开，宝宝无法顺利出来，越发加重孕妇的疼痛感。所以产妇务必在产前保持良好的心态，精神放松，以避免因疼痛加重而影响婴儿的顺利出生。人之所以感觉到疼痛是因为大脑皮质中枢神经在作怪。如果孕妇

在产前心里总是感到不安，中枢神经就会过分敏感，这样的话，疼痛感就会加重。所以分娩时，产妇一定要保持平静的心情，避免刺激中枢神经，这样就可能会减少分娩时的疼痛。反之，疼痛就会加重。

2. 在产妇与家人缺少沟通的情况下，对产妇要进行心理干预 有一种情况是产妇在产前是需要被保护与照顾的，但有的家庭缺少与产妇进行心理以及情绪的沟通，从而使产妇产生不稳定的情绪。在这种情况下，月嫂应该发挥自身的作用做到对产妇心理的掌握与疏导。首先应该向产妇作妊娠、产褥以及产前定期检查等相关知识的说明，使产妇能够认识到孕期的特征以及会出现的问题，学会自我保护及观察腹中宝宝的情况，从而能够用平稳的心态迎接宝宝的降生。再则还需要月嫂与产妇的家属进行沟通，指导产妇的丈夫及家属给予产妇关心与安慰，稳定产妇的心理，帮助她树立信心，使其消除焦虑与紧张的情绪。

3. 产妇在产前希望能得到医生的关心和帮助，以顺利完成生产 产妇在入院待产后，由于环境发生了改变，一切都已不再是自己熟悉的，呈现在眼前的除了白色的床单就是白色的墙壁，这些会带给她很强的压抑感，加上对生产的好奇，对未来宝宝的期待等，会产生复杂的心理变化，如恐惧、不安等，所以，这时候医生护士就会成为她极度依赖的人，她希望能在他们那里找到安全的感觉。此时，如果医生和护士态度亲切，对产妇给予真诚的关系和帮助，让产妇感受到温暖，消除陌生感，分娩前的恐惧和焦虑就会大大减小。在这种情况下，月嫂会关注产妇的心理状态，当医护人员由于工作忙碌或其他原因，表现出的态度不够亲切时，可以劝慰产妇，告诉她医务人员太忙了，偶尔在态度上的疏忽不必放在心上。

4. 在正确对待生男生女问题上，给予安慰 尽管时代变迁，但重男轻女的家庭依然存在。因此，一些产妇在生产前对自己会生一个怎样性别的孩子很担忧。这时，月嫂应做好产妇的思想工作，告诉她现在是一个平等的社会，生男生女都一样，女儿也一样可以培养的很优

秀，成为让自己骄傲的孩子，而且女孩相比男孩对父母更为贴心，让产妇放下思想负担，同时月嫂还要及时与产妇的家庭成员沟通，让他们在产妇面前表现出生男生女都一样的心态，以免增加产妇的焦虑和不安情绪，让产妇以轻松的心态迎接宝宝的降临。



产前的身体准备

对于临产前的产妇来说，身体状态的正常与否直接影响分娩，所以月嫂会告诉产妇一些产前生理常识，帮助产妇清楚自己产前的身体状态。

首先，月嫂告诉产妇，婴儿在出生时，一般是头先产出，无论以前他的头部在子宫的上方还是下方，但是到了这个时期婴儿都会自己把头调换到下方，与妈妈的身体正好相反，成倒立状。足月之后婴儿会将头慢慢地降至妈妈的骨盆处，等待降临。这一时期妈妈的产道也会为宝宝的出生提供一系列的条件。随着宝宝的日益成熟，妈妈的产道会变软，同时子宫口也在慢慢变软。子宫变软之后，就会慢慢打开，而胎盘的宽度也会逐渐增加。当婴儿的头降至骨盆处时，产妇会感到自己的耻骨有点胀胀的感觉，这时去卫生间的次数也会增多，一晚上会多达十几次。此外，由于骨盆内的神经受到压迫，有的孕妇脚跟处会疼，但也有孕妇感觉不到这种疼痛，这完全取决于个人的敏感度。另一方面，由于这时的阴道和子宫在变软，所以阴道内的分泌物会增多，正常的是白色，如果发现有血丝，月嫂与家人要马上带着孕妇去医院，因为这是临产的征兆之一。

一般情况下，分娩前的2~3周，就会感觉子宫发紧，有时还会伴有疼痛，次数因人而异，每天3~4次不等，这就是医学上所说的“前驱阵痛”。如果出现了这种情况时，月嫂告诉孕妇，这并不是说马上就要生产了，什么时候腰部出现了压迫感时，才说明马上就要生产了。

产妇在分娩过程中需要消耗大量的体力，所以产前的身体状态是非常重要的。为了拥有一个良好的身体状态，月嫂要建议和帮助孕妇，在日常多做一些锻炼。哪怕是进入孕晚期，锻炼起来会比较困难，孕妇也要在月嫂的协助下坚持做一些动作幅度小的运动，比如，可以每天适当地散步，让身体得到一些伸展，这对产妇生产是非常有益的。

曾经就有这样一位孕妇，刚怀孕不久，妊娠反应特别厉害，所以懒得走动，她不是躺在床上，就是卧在沙发上。而即便是妊娠反应逐渐减少了，她还是懒于走动，但此时她的胃口变得很好，一顿饭是正常人的两倍，以致体重不断上升——怀孕前体重是 50kg，而临近预产期时体重竟高达 100kg，是怀孕前的 2 倍。她的身体状况明显下降，走几步路就会累得呼呼大喘。她到医院做产前检查时，被告知胎儿过大，不能顺产，必须实施剖宫产。剖宫产后，宝宝体重竟高达 4.9kg，而这位产妇的体重从此再也没降回去，一身的肥膘让她十分怀念以前的苗条身材。

所以，这时月嫂除了疏导孕妇的紧张心理，还要协助孕妇做一些必要的身体锻炼。



产前的物质准备

预产期 2 周内月嫂要帮助产妇把一切产期所需物品准备好。因为各地情况不同，月嫂最好事先去医院询问，住院生孩子需要带哪些证件，然后回来帮助把那些东西放置在一起，以免用时再四处去找。一般的医院产妇需要带身份证、结婚证、准生证、病历等。除此之外，到医院生产时还应备齐以下物品：产妇换穿（戴）的产妇所用的洗漱用品；内衣、袜子、拖鞋、帽子及其所用的卫生纸、卫生巾；婴儿所需的尿布、衣服、奶粉、奶瓶、小被子等物品。

具体的物品及其作用如下。

睡衣或纯棉衣裤：以纯棉为佳，宽松舒适。

拖鞋：穿拖鞋更舒服，产妇千万不可穿带跟的鞋。

帽子：防止头部受风。

哺乳胸罩：方便给宝宝哺乳。

卫生巾：2~3包，对付恶露。

卫生纸：一定要买干净卫生的，千万不要在这方面省钱，便宜无好货，还有可能造成妇科疾病。

垫乳片：防止溢出的乳汁弄湿衣服，也可以用干净的小毛巾代替。

哺乳衫：有条件的妈妈可以准备一件前开襟的衣服，便于给宝宝喂奶。

消毒湿巾：在第一次母乳喂养前，要用不含酒精的消毒湿巾清洁乳房、乳头。

吸奶器：奶水没出来之前可以用吸奶器，使奶水快速地出来。

水：孕妇在生产时，宫缩间隙可以喝点水，保持体力。

巧克力：高热量的食物可以补充能量，孕妇可以在宫口全开时吃些巧克力，以维持体力。

红糖：在顺利分娩后，喝一杯红糖水，可以帮助身体恢复元气，又可以补血防寒。

这些物品备好后，月嫂就可以将全部心思都用在照顾孕妇的起居以及观察孕妇的身体变化上了。



帮助孕妇了解预产期和基本的医学知识

月嫂要帮助孕妇详细了解自己的预产期。因为对预产期的把握能为分娩提供精准的时间准备。预产期是从孕妇最后一次月经开始算

起，月数加9或减3，日数加7，这便是预产期的算法。农历的算法是，月数加9或减3，日数加15。如果孕妇忘记了最后一次月经时间，也不必过于紧张，因为还可以按子宫底高度估算出大致的生产时间。其实，预产期只是一个大体的时间，并不是说在这一天一定就会生出婴儿。在预产期前后2周之内生产都是正常的。当然也有孕妇会在这一天生产，但大部分孕妇都不在这一天生产。

知道了自己的预产期，月嫂就可以帮助孕妇，根据每个时期内的身体变化制作一个分娩期的日程表，在上面列出每个日期所要注意的事项，身体所发生的变化和有什么感想等。

月嫂还要帮助孕妇了解胎儿的产前状态，让她知道什么是足月儿。足月儿是从妊娠期的第37周到第42周这一段时间出生的胎儿，而未满37周就出生的是早产儿，超过42周之后出生的叫过期产儿，只有在这两者之间出生的才算是足月儿。对于早产儿来说，由于在母体中呆的时间短，身体功能没有完全成熟，出生后不能保持一个良好的稳定状态，所以必须进行特殊看护，只有这样才能保证其生命安全。

足月儿的体重一般在2.5kg左右，体长在48cm左右。当然也不全部是这样，因人而异，有的足月儿体重和体长或高或低于这个标准，但都十分健康，身体各个方面都发育得良好。怀孕8个月时，尤其要小心。为了保证孕妇的身体健康以及日后孩子的健康成长，孕妇在起立行走方面必须小心。这时最容易出现早产现象。为此，月嫂要提醒和帮助孕妇预防早产儿的出现。通常，严重的腹泻会引起早产，所以不要让孕妇刺激腹部，而且一定提醒孕妇禁止夫妻生活。要孕妇保持心情愉快，要保证孕妇的睡眠，不要让她过度疲劳。



临产前孕妇的身体会有什么征兆

孕妇临产前会有一些征兆，月嫂会告诉孕妇这些征兆预示什么。

如孕妇发现有宫缩、破水和流血的迹象，这表明孕妇已经进入产期。

1. 宫缩 临近预产期，孕妇的腹部会出现发紧的症状，有些粗心的孕妇可能没有注意到这种变化。所以月嫂提醒孕妇一定要留意观察自己的身体变化，当孕妇感觉到腹部有异样时，就说明已经出现宫缩现象。如果孕妇感觉到下腹坠痛或者腰部疼痛时，月嫂必须阻止她随便出门了，因为这意味着婴儿有可能快要出生了，2~8小时后月嫂要带着孕妇去医院做个检查。如果经医生检查之后，宫颈口没有开大，而此时这些症状又都停止了，就不用住院，这是假临产的现象，不用太紧张。大多数产妇都会遇到这种假临产的现象。

2. 破水 指的是羊膜囊破裂，伴有清晰的淡黄色的水流出。出现这种情况时，如果孕妇在家中，月嫂要帮助孕妇马上平卧，并通知家人将孕妇送到医院等待分娩，这时的孕妇千万不可站立或坐着。如果孕妇在医院感觉有水流出，月嫂要告诉孕妇的家人马上通知医护人员，因为这是分娩的信号。破水刚开始时有的产妇流得多，有的流得少，但无论多少都必须平卧，然后马上去医院。也有的产妇先流血，过几个小时之后才有羊水流出，甚至是人工破膜。

3. 流血 就是人们常说的见红。临产前，月嫂要让孕妇注意自己的内裤，如果产妇内裤上出现少量暗红色或咖啡色的东西，也是临产的征兆，这时，月嫂与孕妇家人要马上送孕妇去医院等待分娩。

此外，临产之前月嫂要提醒以及协助孕妇排空大小便。有的孕妇在临产前，由于缺乏相关知识，憋着大小便躺到产床待产了，这是不正确的。所以月嫂提醒孕妇要提前排尽大小便，因为排空大小便更有利于子宫收缩，而只有子宫收缩得当，才有利于胎儿顺利产出。如果遇到孕妇排便困难的情况，医生会用肥皂水给孕妇灌肠。

女性的子宫位于其膀胱的后面，直肠的前面。怀孕之后，子宫随着胎儿的发育而变大，等到胎儿足月时，子宫的重量可达到1000~2000g，容积可达到5000ml。变大的子宫会挤压直肠和膀胱，从而导

致直肠的张力降低，肠蠕动大大减弱。分娩时，胎儿依靠子宫强有力的收缩，顺利下降。如果子宫周围受到挤压，就会影响收缩，胎儿就难以下降，胎儿不下降，子宫口就打不开。胎儿的头部在盆底停留的时间过长，就会压迫膀胱和肛门括约肌，这样孕妇产后就易患尿潴留症和产后排便困难等疾病。如果产前不排空大小便，在分娩的过程中是极有可能因腹压增加而造成大小便溢出的，这就很有可能污染外阴，增加细菌感染的机会，易患各种妇科病。

所以月嫂要在孕妇临近生产的前几天里，让孕妇多吃水果、蔬菜，少吃肉类食品，并提醒孕妇养成定时排便的习惯。月嫂要让孕妇知道，在临盆前应该让膀胱处于空虚状态，让子宫随时进行强有力的收缩，以确保在生产时产妇的安全。



子宫收缩无力及收缩过强怎么办

孕妇在生产前，月嫂还要提醒孕妇及家人，在生产时可能会出现子宫收缩无力或过强的现象，因为这关系着孕妇的生产是否顺利。只有让孕妇充分了解这些，才能在生产时有心理准备去配合医生的任何处理手段。子宫收缩无力是指产妇在分娩的过程中，子宫收缩的力量很弱，不能把胎儿娩出。通常造成这种局面的因素有以下几种。

1. 胎位异常或骨盆狭小，胎儿的头部在下露的过程中受阻，不能紧贴子宫下段及宫颈，因而不能刺激局部神经，也就不能引起反射性子宫收缩，从而导致子宫收缩无力。
2. 先天性的子宫发育不良、子宫畸形、子宫壁过度膨胀等，也都会引起子宫收缩无力。
3. 由于产妇对分娩的过度紧张，导致大脑皮质功能失调，以致不能好好休息，加之产前吃的食物过少，体力不足，从而引起子宫收缩无力。

4. 如果产妇体肥膘厚，躯干短小、肥胖、手指粗短、前臂短小、骨盆形状偏男性化，或者患有贫血、营养不良及其他疾病，在分娩时都可能会致使产妇子宫收缩无力。

5. 产妇体内雌激素、催产素（也叫缩宫素）和肾上腺素过高也会影响子宫肌纤维收缩力度，导致子宫收缩无力。

6. 临产时如果产妇使用大量镇静药物，如吗啡、氯丙嗪、哌替啶（杜冷丁）、巴比妥等，将会抑制子宫收缩。

子宫收缩无力的特点：有宫缩，但宫缩的时间短，且间歇时间比较长，这期间，子宫体不隆起，产妇的疼痛感很轻。另外一种宫缩无力和前一种正好相反，是子宫某一处兴奋收缩，看似正常的宫缩，产妇也能感觉到很强的宫缩和很强的疼痛感，即使是在宫缩后腹部依然疼痛难忍，直到产妇的体力被耗尽疼痛仍在继续，但胎儿却还在原地。宫缩无力会延长产程时间，整个产程不能超过 24 小时。如果产妇长时间处于宫缩无力的状态，会导致各种危险发生。所以一旦医生发现产妇宫缩无力时，便会马上寻找原因，并采取相应的应对措施。而灌肠、针灸、注射催产素、人工破膜等都是促进子宫收缩的有效措施。另外，如果是头盆不称，可以采取产钳助产、剖宫产等方法。

子宫收缩过强是指产妇在分娩时，子宫收缩过频，10 分钟内出现 5 次以上的收缩过强的宫缩。子宫的收缩过强也属不正常，因为子宫收缩过强时羊膜腔内压力远远超出正常范围，子宫颈在较短的时间内全面打开，没有其他意外的话，胎儿很快便顺着产道下来。整个产程会在很短的时间内结束。这种情况一般多见于第二次分娩的产妇。虽然强有力的宫缩会导致产程很快结束，但往往存在着很多的弊端：由于宫缩过强过频，会损伤子宫颈、阴道，特别是来不及扩张的会阴，会被撕裂；由于短时间内胎儿便产出，医护人员还未做好消毒工作，所以产妇很容易感染会阴，而胎儿也会因过强的宫缩发生窒息，甚至娩出后的胎儿还会因高压力的突然消失而发生颅内出血的危险。

针对产妇宫缩过强，医护人员会及时地采取相应措施，所以宫缩