



confinement

+ *Work adjustment Raiders*

坐月子⁺

上班前调整全攻略

主编：陈凤林

坐月子是女性改变体质的好机会，
做好月子，健康一辈子，
请做一个爱自己的妈咪吧！



化学工业出版社

坐月子 + 上班前调整全攻略

陈凤林 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书是一套实用而有效的坐月子上班前调整全攻略。当你快要生产时，指导你如何做好分娩前的准备工作；住院期间，告诉你应该学会遵循哪些医院法则；出院后，教你怎样度过舒服的居家月子生活。同时还会根据产后每一天产妇的身心变化告诉你该怎样吃喝、怎样养护、家庭人员怎样配合、应该做哪些运动、怎样照护新生儿、医生会给予哪些叮嘱、坐月子期间日常应该注意哪些事项。月子结束了，马上就要开始职场生涯了，在你上班前，本书会教你怎样能更快地修复身体，为上班积蓄力量。

图书在版编目（CIP）数据

坐月子+上班前调整全攻略 / 陈凤林主编. - 北京:
化学工业出版社, 2016.2
ISBN 978-7-122-25823-6

I. ①坐… II. ①陈… III. ①产褥期-妇幼保健院-基
本知识 IV. ①R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 291881 号

责任编辑: 张蕾

责任校对: 边涛

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张13 字数350千字 2016年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 36.00 元

版权所有 违者必究

前 言

在中国，生孩子对女人来说绝对是一件十分重要的事情，坐月子更是关乎女人一生健康的头等大事。坐月子的历史可以追溯到两千多年以前，是产后必需的仪式性行为。从社会学和医学角度来审视，坐月子是产妇调解心理状态、平稳过渡的时期。这个时期也是女性身体的各个器官和系统发生了重大变化之后，调整和修复的一段绝佳时期，可以有效调解气血不足的状态。

很多女性都知道我国有坐月子的传统，但是在这个时期，如何科学地进行规划，才能够既保证吃得营养健康，又不用担心身材走样呢？相信大多数女性都十分关心这个话题。本书将悉心对坐月子的全过程进行跟踪指导，目的就是帮助广大女性朋友更加科学和有序地坐月子。

生育完的女性都要坐月子，原因就是为了在这42天，靠静养和饮食调节来帮助身体功能得到有效恢复。在我国的传统习俗中，坐月子有很多的说法，包括不能洗头发、不能洗澡、要多吃鸡鸭鱼肉等。那么这些说法究竟有没有科学根据呢？相信广大的女性朋友可以从本书中找到翔实的解答。

编 者

2016年3月

目录

PART 1 要分娩了，你做好准备了吗

选择适合自己的分娩方式	2
分娩前做好这些准备工作很重要	7
尽快决定好是否陪产	10
分娩全程解，因了解而不再胆怯	12
一些分娩谣言不要信	16

PART 2 住院期间，你应学会遵循医院的规则

第1天 喜悦与疲惫交织的一天	22
第2天 因进食高蛋白高糖食物，刷牙很重要	27
第3天 你可能陷入涨奶的困扰	32
第4天 拒绝产后抑郁，做快乐妈咪	36
第5天 读懂宝宝的哭声	39
第6天 护理好宝宝的脐带，预防脐炎发生	42
第7天 要出院了！	46

PART 3 出院后，开始你的居家月子生活吧

第8天 为新妈妈创造良好的居家环境	52
第9天 天生“本领”——原始反射	56
第10天 宫颈“闭门”修身	59
第11天 宝宝也有喜怒哀乐	63
第12天 新爸爸的“月子”	67
第13天 宝宝会笑了！	70
第14天 关注子宫复位情况	73
第15天 宝宝已经出生半个月了	76
第16天 新妈妈补钙健骨是关键	79
第17天 识别宝宝“便便”里的信息	83
第18天 布置宝宝的房间	87
第19天 人工喂养，无奈的选择	90
第20天 警惕宝宝肺炎	94
第21天 摆脱血性恶露	98

第22天 宝宝在睡眠中长大	102
第23天 缓解产后头痛有方法	107
第24天 保证充足的母乳	111
第25天 乳房护理很重要	115
第26天 和宝宝一起锻炼	119
第27天 日益强壮的宝宝	122
第28天 可以出门透透气了	126
第29天 疲惫来袭啦	129
第30天 满月了，记得接种乙肝疫苗	133

PART 4 出月子了，再给身体 12 天的恢复时间

第31天 终于出满月了	136
第32天 逐渐恢复月经周期	139
第33天 第一次月经终于来了	142
第34天 “月子病”还需要月子里治	145
第35天 与宝宝培养甜蜜的情感	148
第36天 防风拒寒，杜绝风湿趁虚而入	151
第37天 忙里偷闲，补充睡眠	154
第38天 使用腹带，赶晚不赶早	157
第39天 提高奶水质量是宝宝健康根本	159
第40天 带宝宝去体检	162
第41天 腰腿痛怎么办	165
第42天 做好产后复查，新妈妈健康全家放心	168

PART 5 上班前，为身体修复做最后的努力

上班倒计时：离上班还有15天	172
上班倒计时：离上班还有14天	175
上班倒计时：离上班还有12天	178
上班倒计时：离上班还有11天	181
上班倒计时：离上班还有10天	184
上班倒计时：离上班还有9天	187
上班倒计时：离上班还有8天	190
上班倒计时：离上班还有6天	193
上班倒计时：离上班还有5天	196
上班倒计时：离上班还有3天	199
上班倒计时：明天就要去上班了	201

PART 1

要分娩了， 你做好准备了吗

Are you ready

最紧张、最兴奋的时刻就要到来了！煎熬了近十个月，终于要如期“卸货”了，分娩在即，你做好准备了吗？究竟如何选择适合自己的分娩方式，前期要做好哪些准备工作，需要了解哪些分娩知识，才能够做到从容应对呢？本章我们将会一一为各位准爸准妈详细介绍。

选择适合自己的分娩方式

十月怀胎的难熬与不便就要过去，即将迎来小宝宝的出世，对准妈妈而言，肯定是喜悦中夹杂着紧张，兴奋中充满着期待。而到底采用哪种分娩方式才是最适合自己的呢？又是哪种分娩方式伤害最小、最人性化呢？相信这是每一个准妈妈都亟待了解的话题。

消除对分娩的恐惧感



由于分娩即将到来，准妈妈会出现紧张、焦虑、不安和烦躁等一系列症状，这些其实都是心理因素在作祟。也就是说，分娩恐惧感的形成主要是准妈妈自身的心理暗示所带来的。因此，想要消除这种分娩恐惧感，就必须做到以下几点。

首先，要对分娩的知识充分了解。怀孕的过程是很漫长的，大部分的时间都处于养精蓄锐的阶段，建议准妈妈可以好好利用这段时间，多看一些有关分娩方面的专业书籍，了解科学的分娩方式和方法，这样就不会在分娩到来的时候慌不择路，徒增很多的烦恼。

其次，要调整好自己的心态。准妈妈一定要努力让自己的心态放松、平和。因为，准妈妈在精神紧张的时候，就会造成对氧气的消耗增多，这样就会影响胎宝宝的供氧，会导致胎宝宝在宫内出现不适状况。而且，越紧张产道的肌肉就越容易紧缩，越容易增加痛感。而调整自己心态的最好方法，就是适当将这种焦躁不安的心情进行转移。这个时期尽量避免听有经验的妈妈讲述她们的分娩史，也避免和其他人就这个问题不停地讨论，而应该多听些舒缓的音乐、多散步、多微笑来转移焦虑。

最后，要正视分娩。当身体出现一点小问题的时候，一定不要大惊小怪，自

己吓唬自己，而应该多和家人商讨，不抱怨、不歇斯底里，争取在最短的时间内找到解决问题的方法，同时做好分娩的一切准备工作，要学会自我调适和自我安慰，让自己勇敢地面对分娩时候的一切问题和疼痛！

了解分娩的种类



目前，在我国比较常见的分娩主要有自然分娩、剖宫分娩、无痛分娩和水中分娩四大类。那么它们之间有什么区别和优缺点呢？

◆ 自然分娩

也就是我们通常所说的顺产。在医学界看来，自然分娩是最佳的分娩方式，无论对准妈妈还是胎宝宝来说，都是伤害最小的，最有利于身体恢复。自然分娩的概念，指的是不经过任何人工方式来干预，胎宝宝经过准妈妈子宫有规律地收缩，经准妈妈阴道自然诞生的分娩方式。适合自然分娩的准妈妈，一般年龄在24~35岁之间，身体状况发育良好。准妈妈在自然分娩之后，身体恢复得比较快，有些身体较好的准妈妈甚至在生完宝宝当天就可以下床活动。而且，自然分娩之后，对准妈妈来说，仅仅是阴道部位有一些伤口，经过短时间的调试就能够恢复过来，通常不会引起其他疾病，一般生产费用比较低廉。另外，自然分娩的宝宝，肺功能会比剖宫产的宝宝强一些，皮肤神经末梢也会得到一些刺激和按摩，使得整个身体的神经系统、感知系统、呼吸系统等都得到较好的发育。

那么，自然分娩也会带来一些不利的因素。比如，在分娩前的疼痛不是任何一个准妈妈都能够忍受的，而且在分娩的过程中，会有一些突发状况的出现。有些准妈妈的盆腔、子宫、膀胱都会由于生产而出现下垂现象。

◆ 剖宫分娩

也就是我们经常提到的剖宫产。选择剖宫产的准妈妈，一般是在自己的身体

不适合顺产情况下的退而求其次之举。一般有骨盆较窄、产道不正常、胎盘不正常或者羊水破裂较早、年龄较大、先兆子宫破裂等情况的发生；或者是胎宝宝的体重过大，有脐带脱垂、前置胎盘等情况的发生。因此，对于这些准妈妈而言，剖宫产是她们唯一可以选择的生产方式。剖宫分娩可以挽救很多不能自然分娩的准妈妈的生命，使她们免受阵痛之苦，同时还可以利用剖宫产的时机来治疗腹腔内的其他疾病。

但是，剖宫分娩毕竟属于一种创伤性手术，会给准妈妈的身体带来严重的影响，产后恢复也需要很长的时间，而且容易出现子宫破裂等并发症。因此，在选择剖宫分娩的时候，一定要事先对身体情况做全面检查，慎重考虑。

◆ 无痛分娩

也被称为“分娩镇痛”。就是使用一些医学方法来减少分娩时的疼痛，甚至是在生产的过程中根本感觉不到疼痛。这种方式不仅可使准妈妈的分娩恐惧大为降低，而且也可以帮助她们积攒更多的力气，等到宫口完全张开的时候，有力气顺利完成分娩。无痛分娩一般见效快，痛感会在很短的时间内消失，也可以降低由于过分疼痛而带来的身体不适。但是，对麻醉剂过敏、有阴道分娩禁忌证、腰部受过伤、对某些药物过敏，或者患有妊娠并发心脏病、凝血功能不好的准妈妈则必须谨遵医嘱，一般不建议采用这种方法。

虽然无痛分娩可以减轻准妈妈的生产痛苦，有利于其保存体力生产，但是，由于需要使用麻醉剂，因此必须对麻醉剂的选用、麻醉师的挑选等严格把关，以免由于药物比例不当等给准妈妈和胎宝宝造成伤害。

◆ 水中分娩

水中分娩指的是在水中生宝宝。宝宝出生的时候，整个身体都在水中，准妈妈在水中分娩，然后医生将宝宝抱出水面。水中分娩对水温有严格的要求，一般以温水为佳。此外还要对生产池中的生物指标进行测试，越接近准妈妈身

体内的羊水环境越好。这样的话，胎宝宝出生后很容易适应环境，而且准妈妈的痛感也会相应减轻，血压也不会突然升高，也会使得准妈妈免受手术带来的一系列困扰。

但是，水中分娩也会带来一些不利的方面。比如，目前由于这种分娩方式对场地、环境、水温、医生的医术、医疗设备等要求比较高，因此花费也比较高。另外，新生儿由于免疫力低下，很容易受到感染，同时也不利于及时检测胎宝宝的心跳。

特殊情况下的分娩方式选择



◆ 第二次分娩

这里指的是两次及以上的分娩。假如第一次是剖宫分娩，那么在第二次分娩的时候，一般也会选择剖宫产。这主要是由于第一次剖宫产导致子宫损伤，在第二次假如采用自然分娩的话，会将原来的伤口撑破而增加出血和感染的风险。无论第一次是自然分娩还是剖宫分娩，在第二次分娩的时候，都要对自己的身体状况和胎宝宝的状况进行全面仔细的评估，尽可能降低由于错误地选择分娩方式给准妈妈和胎宝宝带来的危险。

◆ 多胞胎分娩

如果准妈妈的身体素质比较好、胎盘、体位和胎宝宝的大小等都比较正常，那么自然状态下是可以顺产的。这个时候，宝宝也是一个一个出生，前后间隔为1小时左右。假如胎宝宝体形比较合适，那么就很好生产；假如胎宝宝体形比较大，容易出现胎盘收缩和脐带缠绕的情况，这个时候就必须立即实施剖宫产，以免对胎宝宝的命带来危险。

一般而言，多胞胎的时候，剖宫产的概率会很高。在手术的时候，一般会采

用半麻醉的形式，主刀医生会在准妈妈的腹部开一个小口子将子宫打开，然后剪断脐带，再将胎宝宝一个个拿出来，最后就是缝合伤口。整个手术大概需要花费几个小时，手术过程也充满着各种危险。因此，在分娩多胞胎的时候，一定要慎重选择分娩方式。

选择人性化的分娩方式



每个准妈妈的身体状况、家庭条件、胎宝宝发育的状况、周围的环境因素等都有差异，这也就要求准妈妈在选择分娩方式的时候，一定要结合自身的实际情况，进行合理、人性化的选择。

首先，医院会结合产妇的具体身体检查报告和产检情况，以及胎宝宝发育状况、骨盆大小等要素来建议准妈妈选择合适的分娩方式。假如准妈妈的一切身体指标都达标，那么就可以选择自然分娩；假如准妈妈的身体状况欠佳，那么医院就会建议准妈妈选择剖宫产或者是无痛分娩。

其次，准妈妈有权利选择自己的分娩方式。作为准妈妈，必须对自己的身体状况有清楚的认识，然后也要明白剖宫产会对自己造成的伤害，再就是事先多看一些分娩方面的专业书籍，理性地选择适合自己的分娩方式。

还有，现如今随着人们对人性和自然的崇尚，越来越多的人开始向往采用回归自然的人性化分娩方式进行生育。举个例子，在分娩的过程中，准妈妈不再是被动的手术接受者，而更加注重其发挥主动性和主体意识，给予准妈妈自主选择分娩方式和主刀医生的权利。同时，也开始流行分娩过程中的家庭式服务，使准妈妈消除心理上的恐惧感，能够更好地放松心情、减少生产过程中的疼痛，以保证分娩操作更为人性化、科学化，生产过程更加顺畅，以及产妇和胎宝宝更加健康。这也是今后分娩方式发展的一个重要方向。

分娩前做好这些准备工作很重要

充分做好分娩前的准备工作，不打无把握之仗，这点对于准妈妈的顺利生产是尤为重要的。那么，在分娩前到底要做哪些准备工作呢？我们可以简单做一个分类，来帮助准妈妈们做到心中有数。

思想上的充分准备



越是临近生产，准妈妈的心理越是焦躁不安，恐惧和担心也会一直折磨着准妈妈。在这个时候，准妈妈一定要通过各种方式，减少自己的焦躁感，听听音乐、散散步、找闺蜜聊聊天等，只要能将自己的注意力转移到别的事物上去就可以。而且，丈夫在这个时候一定要保持镇静，要给准妈妈充分的关爱和呵护，不发脾气，尽量不要惹恼准妈妈，否则会给胎宝宝带来不良影响。同时，周围的亲戚朋友也不要给准妈妈增加太多的心理压力，而应该积极帮助其缓解压力，多使其放松心情，这样一来，思想上准备得越充分，生产的过程就越顺利。

身体上的充分储备



首先，保证每天有充分的睡眠，最好能够睡够8小时。因为生产的时候准妈妈的体能会被大量消耗，假如没有休息好，那么在分娩的时候就很容易疲劳、乏力，这样不但会使分娩的时间加长，也会额外给准妈妈带来很多心理压力。

其次，要合理安排饮食。在怀孕期间，准妈妈一定要及时补充各种营养，供给身体的正常需要以及确保胎宝宝的健康成长。每天的饮食中都要摄入足够的蛋白质和热量，同时还要多吃蔬菜和水果，保证钙、铁、锌等矿物质的正常摄入，这些都会使自己的身体环境维持在最佳状态，对宝宝的营养吸收和成长都十分有利。

还有，禁止性生活。分娩的前四周一定要禁止性生活，避免由此引起的胎膜过早破裂和感染。因为这个时候的胎宝宝已经十分成熟，准妈妈的子宫宫口会慢慢张开，在这个时候性交，就很可能诱发感染。准妈妈一旦感染，不仅会给自己的分娩造成一定影响，而且还可能使胎宝宝早产。这样一来，对胎宝宝的身心成长和发育都是非常不好的。

此外，注意清洁身体。在分娩前期，应该定期对身体进行清洁，但是在洗澡的时候，必须有人陪同，浴室的地面也不能过滑，穿的鞋也要合适，主要是为了防止在洗澡途中发生滑倒的现象。同时，也要尽量保持浴室的通风，以免由于水蒸气过热而诱发准妈妈昏厥。准妈妈在做身体清洁的时候，要小心谨慎。

最后，家属应细心陪护。在分娩前，尽量避免将准妈妈单独留在家中，夜间也最好有人陪同，以免发生紧急情况的时候，得不到及时的救护。

入院前的准备



首先，要定期做产前检查，及时了解身体状况的变化，一旦出现了一些小毛病，就要及时解决，而且，只有坚持定期产检，才能够对胎宝宝发生的一些不正常情况进行及时预防和干预治疗，以使得胎宝宝顺利诞生。除此之外，定期产检还能够使准妈妈更精准地选择适合自己的分娩方式。

其次，远离不健康、高污染的环境。胎宝宝主要器官的成形主要是在妊娠的3~8周，因此，在这个阶段，准妈妈尽量不要到强辐射区去，也尽量少上网、少打电话、少接触电子产品，更要远离二手烟的污染环境，以免对腹中的胎宝宝造成不良影响。

还有，准备好分娩前所需要的一切物质。在怀孕的时候，就要把所需要的物品和证件收集整理好，以防止到跟前忙中出错。这些必须备齐的证件包括挂号证、医疗证、医保卡、公费医疗证、身份证等。对于即将入院的准妈妈来说，有必要准备一套宽大的、全棉的睡衣，还有舒适的软底鞋子，这样方便进出和走

动。同时，还要准备一双全棉保暖袜，以免生产完后脚心受凉而留下后遗症。准备一个薄厚适中的帽子，以免由于头部见风着凉，引起感冒。准备两条收腹带，顺产和剖宫产都用得上，既可以帮助伤口愈合，还可以缓解腰部压力由于突然释放而带来的疼痛。同时还要准备大量的卫生纸和专用卫生巾，因为生产完之后，会排出很多恶露，用专用卫生巾才会避免很多不必要的尴尬。最后，就是准备一整套洗漱用品，尽量不用医院内部提供的，以免交叉感染。对于胎宝宝而言，也要在分娩前做好充足的准备，比如婴儿专用的枕头、尿布、小毛巾、围兜、扑粉、香皂、包布、内衣裤等。

这里需要注意的是，准妈妈还需要准备一个吸奶器和一小罐奶粉，以备不时之需。而且，可以多准备一些小宝宝的尿布，还可以准备一瓶婴儿润肤油，以便为宝宝进行抚触，安抚他刚刚来到这个世界的不安。宝宝刚出生的时候，会有很多次的大小便，一定要准备好足够量的尿不湿和护臀霜，呵护宝宝的小屁屁。爽身粉的作用在于可以使小宝宝比较潮湿的皮肤褶皱处不至于被捂出痱子，并且可以随时用提前准备好的脱脂棉来帮助宝宝清理皮肤上的污垢。在给宝宝洗澡的时候，要用无刺激、不含添加剂成分的沐浴露，以防止宝宝受到感染。还要准备一条软毯，等宝宝出院后，将他包裹好带回家。

经济上的储备



一个小生命的诞生，远远比我们想象的要复杂得多。因此，准妈妈和准爸爸在宝宝出生之前，就要做好适当的经济储备。宝宝的奶粉钱、尿不湿的花费、各种衣物的花费、生病的花费等都要提前做好预留，以免到时候焦头烂额。

尽快决定好是否陪产

陪产，指的是准妈妈在分娩的时候，自己的家人和丈夫要一直陪在身边，一般多指准爸爸陪产。陪产有利有弊，好处是陪产的准爸爸会更加体会到妻子的艰辛与不容易，能增强丈夫的责任感，同时能让妻子有安全感，减少妻子的痛苦，尽快生产，更容易使夫妻感情升华。而坏处是，一些意志较弱的准爸爸在看到妻子尖叫、大小便失禁和出血不止的情况下会瞬间崩溃，不仅不能有效安慰妻子，反而会使妻子更加紧张，也容易在产后得抑郁症。另外，那种血淋淋的记忆会使得两人的性生活受到严重阻碍，从而影响夫妻的感情。还有一些准爸爸由于事先没有做好准备工作，匆忙来陪产，不仅不会给妻子带来安全感，反而会给医生增添很多忙乱，假如再由于一时失误而感染到分娩中的妻子，那后果不堪设想。因此，建议各位准爸爸在决定是否要陪产的时候，先要对自己的条件进行考量，然后做出决定。即便是不能陪产，也完全可以不用自责，依然可以在妻子出院后尽心尽力照顾就是。

如果准爸爸决定要去陪产，准爸爸一定要了解清楚以下两方面的内容。

◆ 准爸爸在陪产前应该做的

首先，要和医生积极沟通，了解孕期的整个知识，以及在分娩的时候妻子可能会出现的情况，如何采取有效的措施来应对。其次，还要打消恐惧心理，真正成为妻子的坚强后盾，才能更有效地帮助妻子完成分娩。另外，一切要遵医嘱，千万不能情急之下瞎指挥，从而给整个分娩过程带来不必要的麻烦。在完成陪产过程之后，也要及时进行心理疏导，以免留下陪产综合征，使自己之后的生活受到影响。同时，还要多给妻子关怀，包括语言上和肢体上的关怀，多抚摸妻子的脸、握着妻子的手等，都会使妻子有更多的信心和勇气顺利完成分娩。最后，要和妻子一起用力，鼓励妻子集中精力，引导妻子在分娩的过程中有节奏地呼吸，这样才能帮助其更好地分娩。

◆ 准爸爸应该如何陪产

当准爸爸做好一切准备工作之后，由手术医生带入产房进行陪产。这个时候，准爸爸一定要选择最佳的位置来进行陪产，位置选择的前提是不能够阻碍医生的正常手术。一般来讲，在产妇的左侧比较好。准爸爸在身旁陪产，会使得生产到一半的产妇能够集中精力，用力生产。此时，准爸爸可以说一些宽慰的话语，比如“宝宝马上就要出来了，我看到头了”，“加油，亲爱的，宝宝马上就要出来了”等，这样的鼓励会使准妈妈集中精力，用力坚持下去。其次，在陪产的过程中，准爸爸可以按摩准妈妈的手和脚，以帮助其减少压力和焦躁情绪，能够起到镇静作用。假如在分娩过程中，准妈妈痛不堪言，那么这个时候，准爸爸就要辅助准妈妈正确对待疼痛。例如，可以告诉其利用腰背部下坠和脚跟踩踏的力气来将胎宝宝顺利产出。同时，也可以轻轻地拍打准妈妈的肩膀和手臂，让准妈妈尽量放松，以缓解疼痛。还可以让准妈妈抓住产床两边的护栏，将力量集中用到下半身来帮助其顺利生产。这个时候，准爸爸一定要镇静，切不可被准妈妈的激烈尖叫和疼痛哭喊乱了阵脚。同时，在生产的过程中，准妈妈会消耗掉大量的体力，也会出大量的汗，这就会导致准妈妈在生产途中比较缺水。这个时候，准爸爸就可以用棉签蘸点水，轻轻涂抹在准妈妈的嘴巴上，来帮助其缓解缺失水分造成的干裂。最后，还要一方面鼓励准妈妈放松心情，另一方面提醒准妈妈正确呼吸，先大口吸气再憋一会儿，然后吐气，利用这样的吞吐方式来配合宫缩的频率，等到胎宝宝的头部出来了一大半的时候，或者说产妇很想排便的时候，要赶紧张大嘴巴，缓解紧张和焦虑感，可以急促地呼吸，到那时一定不能用力过大，否则会阴会严重撕伤，后期的恢复也比较缓慢。

以上这几点就是准爸爸在决定是否陪产的时候，所要了解和掌握的。需要提醒各位准爸爸的是，如果自身的条件没有达到陪产的要求，千万不要勉强自己，凡事量力而行，否则会给自己和家庭日后的生活和谐带来很大的麻烦。