

你一定要知道的 无痛分娩

——发生在你身边的故事

胡灵群 主编
赵培山 张瑾 副主编



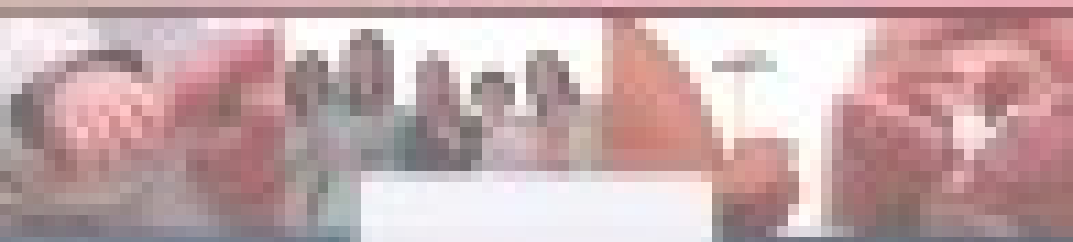
海内外妈妈
实话实说的产痛经历

世界图书出版公司

你一定要知道的 无痛分娩

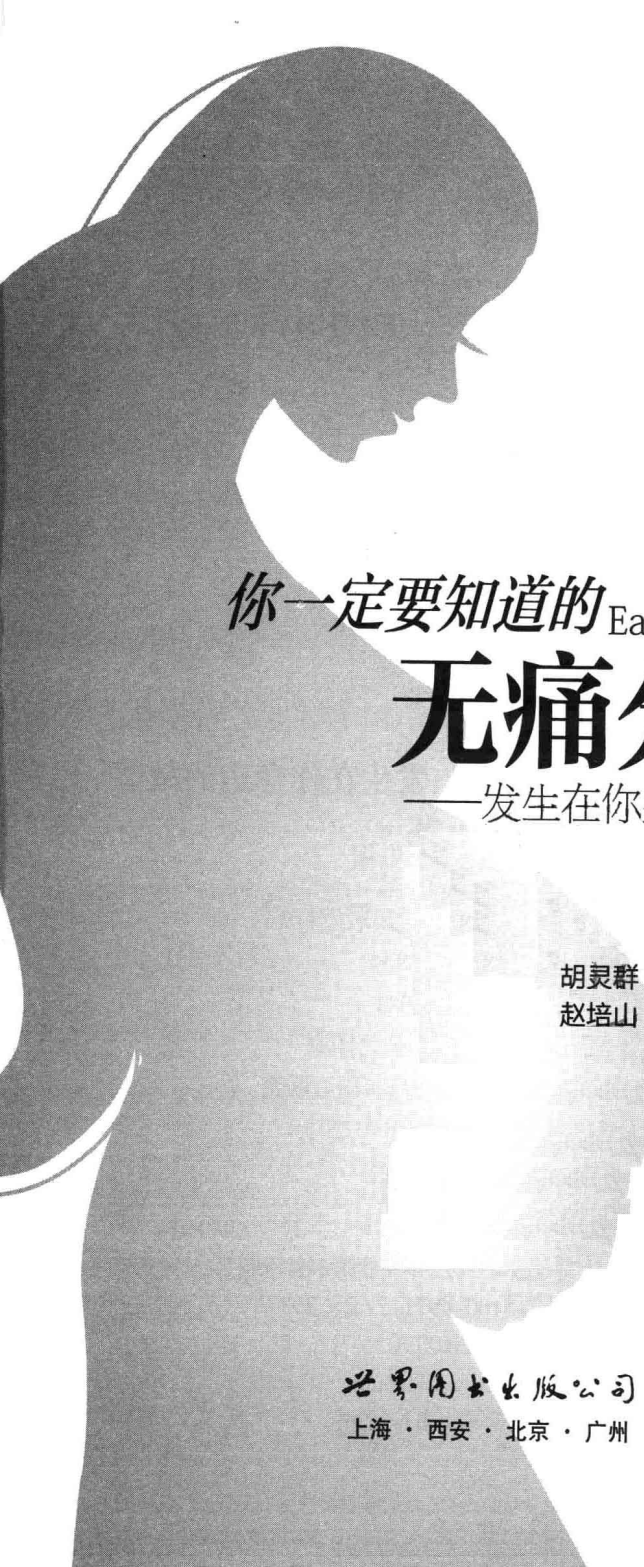
——准妈妈和助产士的经验

作者：(美) 安妮·坎农
译者：王瑞 王瑞 王瑞



海内外妈妈
实话实说的产痛经历

清华大学出版社



你一定要知道的 Easy Labor

无痛分娩

——发生在你身边的故事

胡灵群 主 编
赵培山 张 瑾 副主编

世界图书出版公司

上海 · 西安 · 北京 · 广州

图书在版编目(CIP)数据

你一定要知道的无痛分娩——发生在你身边的故事 / 胡灵群主编; 赵培山, 张瑾编著. —上海: 上海世界图书出版公司, 2012.9

ISBN 978-7-5100-4971-2

I. ①你… II. ①胡… ②赵… ③张… III. ①分娩—基本知识
IV. ①R714.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第158387号

责任编辑: 王 丹

你一定要知道的无痛分娩——发生在你身边的故事

胡灵群 主编
赵培山 张 瑾 副主编

上海世界图书出版公司出版发行

上海市广中路88号

邮政编码 200083

上海市印刷七厂有限公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-59110729)

各地新华书店经销

开本: 890×1240 1/32 印张: 9.25 字数: 220 000

2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5100-4971-2/R·293

定价: 20.00元

<http://www.wpcsh.com>

<http://www.wpcsh.com.cn>

序

PREFACE



非常高兴给这本《你一定要知道的无痛分娩——发生在你身边的故事》写序。

怀孕生小孩是大多数夫妇一生中经历一次或有限几次的事，很多夫妇被怀孕和将要诞生的小生命吓坏了。为了迎接新生命的到来，他们要反复斟酌这个过程每一个细节。这些经历让他们焦虑、恐惧、手忙脚乱，甚至到了失控的地步。我们产房里的医护人员天天面对像你一样的孕妇、产妇、待产的、分娩的。日常的工作中，他们见到了快乐，看到了问题，也知道大家所关心的事情。最重要的，他们很清楚那些将要做父母的人一而再、再而三询问问题的关键是什么。在科技飞速发展的今天，你可以通过熟人、书籍、杂志、网站、媒体等不计其数的渠道，获取同一类问题的不同答案。在这个信息爆炸的时代，尤其出于不同目的的形形色色的东西，很多时候可以混淆视听，使你更感迷惑、惆怅、无所适从。“究竟该相信谁呢？”这个问题成为和你一样的准父母共同关心的话题，也是其他所有求医问药的人同样面临的。

胡灵群医生是我的老相识。坦诚地说，他是你值得信赖的专业知识提供者。胡医生具有极丰富的中美两国无痛分娩的经历和经验，





他在芝加哥西北纪念医院及下属的普林蒂斯妇女医院工作了十多年,而这个医院的繁忙程度是全美国屈指可数的。他的“无痛分娩中国行”还把一百多位美国的同事同行带到中国数十所医院,分享他们在分娩镇痛方面的知识和技能。他认为良好的医学教育应该能改变病人临床结局的理念获得了同行们的赞赏,所取得的成就得到了世界麻醉界的认可,2011 年度“世界麻醉研究会杰出教育成就奖”非他莫属。今年是总部设在美国旧金山的世界麻醉研究会成立 90 周年,该研究会致力于世界范围内的麻醉教育和研究,为表彰对麻醉教育作出杰出贡献的医生特设此荣。

本书收集的故事是胡医生从中国的妈妈们、美国的华裔妈妈们、中国产房的医护人员们,以及“无痛分娩中国行”随队的医生、护士、翻译那里得到的。他还从网上各国华人的博客中提取了不少精华。所以,任何准妈妈都能从这本书中获取大量有用的东西。如果你想知道前人是怎么过来的,可以在书中找到回顾历史的章节;如果你不知道分娩镇痛有哪些方式可以选择,可以从书中找到详细的答案;如果你想知道产房里发生了什么事情,本书也以通俗易懂的语言清楚地告诉你;如果你对无痛分娩的安全性还有疑问,书中也对你关心的问题进行一一解答。毫无疑问,本书是所有准爸爸妈妈想选择无痛分娩时不可多得的信息来源,相信通读完这本书,你一定会大有收获。

威廉·卡曼医生

美国哈佛大学伯明翰妇女医院产科麻醉主任

《你一定要知道的无痛分娩——来自哈佛的完全解答》作者

美国产科麻醉和围产医学学会前主委

前言

FOREWORD



2010年翻译出版的《你一定要知道的无痛分娩——来自哈佛的完全解答》(简称《哈佛篇》),在某种程度上说是“填补了国内空白”,因为在此之前,我们没有在国内找到一本适合分娩镇痛的产前教育读物。虽然“空白”填补了,但一直觉得我们还能做得更好。特别是“无痛分娩中国行”进程中的所见所闻,总在我的脑海中萦绕,很多凡人轶事、很多问题的答案会对产妇更多的帮助,使得我要将这些记录下来。这本《哈佛篇》的姐妹篇——《你一定要知道的无痛分娩——发生在你身边的故事》(简称《中国篇》)也就借着“国产化”的潮流应运而生了。

对于国内的大多数产妇来说,无痛分娩无疑算得上是一项“新生事物”。全国不足1%的分娩镇痛率,让很多想尝试无痛自然分娩的准妈妈们可望而不可即,或是望而却步。需要的勇气和当年第一个“吃螃蟹”的人不相上下。如果问问你认识的麻醉医生,无一例外地会跟你说,椎管内(或者俗称:硬膜外)分娩镇痛技术是小菜一碟,是天天做、熟得不能再熟的基本操作。但是实际情况却是国内的分娩镇痛少得可怜,而剖宫产率却高达50%以上(有的医院甚至达到了85%的地步)位居世界第一;相比之下国外分娩镇痛率达到85%以上,而





剖宫产率却只有百分之十几。如此大的反差,又不是技术问题,这事一定不简单!本书中《中国馆里没有的中国史》一章会大有看头的!

如果《哈佛篇》是无痛分娩科普的总论,这本《中国篇》就是它的中国各论,因为《中国篇》更深入地讲述了有关椎管内分娩镇痛的话题,这是目前中国产妇和家属,以及医学界最需要了解的东西。《中国篇》还告诉你,椎管内分娩镇痛更深层的意义是提高母婴的安全,而不只是消除疼痛。许多医学研究证实,椎管内分娩镇痛能让安全产程的时间延长,让你有更多的时间试产,从而减少剖宫产的可能,让你和你的宝宝更安全,这是目前为止其他任何分娩镇痛方法都不能做到的。这些内容你可以在《无痛分娩安全吗?》《美国人吃鱼和中国产妇的分娩镇痛》和《给世界意外……》等章节中读到。它们是《哈佛篇》中第四章《无痛分娩》、第五章《帮你减轻点疼痛》和第七章《剖宫产分娩》“国产化”的解读。

我相信在看这本书之前,你已经阅读了很多有关生宝宝的知识,上网搜索询问,向前辈、同事、朋友打听,或许你已经做好了决定——直接剖宫产!省事,咱不差钱!事实上,有你这种想法的准妈妈还真不在少数。医学技术发达了,又有了术后镇痛泵,剖宫产在很多产妇心中成了安全又无痛的分娩方式。通读了这本小册子,特别是《给世界意外……》以后,兴许你会改变决定。“剖宫产为的是母婴安全”这一误区不知道伤害了多少无辜女同胞!希望你不是下一个,三思而行!

我们有句俗话叫做“旁观者清”,国外也有本名为《第三只眼》的畅销书,看来人们都赞同,从侧面看问题,更加冷静和客观。这也是本书的视角。这在《中国馆里没有的中国史》《她们是怎样生小孩的?》和《世界博客导读》等章节中得到充分体现。产妇们的亲身

经历可以避免作者的“片面之词”。

如果你还记得《哈佛篇》中的《你不是第一个要求无痛分娩》的内容,就知道“无痛分娩”在国外的历程也不是一帆风顺的。医学研究表明,产痛是仅次于烧灼的剧痛,肝、肾结石的绞痛排在第三位的。如果你有过结石病的绞痛,就会明白产痛有多么的厉害了。可是大大小小的报纸杂志却还是充斥着这样的说法:现在的准妈妈们“娇气怕痛”。这是一种具有“中国特色”的外部压力!要以这个逻辑,提倡大家“勇敢不怕痛”,外科手术不是也可以不用麻醉镇痛了吗?

记得2005年“芝加哥健走行动”(一个义务帮助病人换关节的项目)在成都进行的时候,一位自以为可以咬咬牙抗住手术疼痛的老汉,“勇敢地”奔赴手术室这个“战场”,让外科医生(在没有麻醉下)置换掉自己坏了的右髋关节。这位“中国勇夫”后来才知道他所得到的麻醉让他免除了疼痛。在手术过程中,他惊讶地对美国医疗队的医护人员说“一点都不痛,我怎么也想不到是这样的”。我们的病人和产妇真是太朴实了。疼痛的程度和感觉是没有种族差异的,只是对疼痛的反应和表达方式因文化背景而不同。无论你是咬牙、咬毛巾、咬被子,甚至是咬自己的丈夫,都是因为你感觉到了产痛,只是中国文化要求你对痛“默不作声”。现代医学并不是“默不作声”的“现代文明”与停留在华佗年代产痛的结合,何况“默不作声”可不完全是“现代文明”。看看《中国行队员的中国故事》,就知道美国医学同行们对这个现象有多么吃惊。当眼睁睁看着不喊不叫的准妈妈们受苦受累、流汗流泪的时候,我们对她们肃然起敬,然而更多地却是感到愧疚。现在已经是安全有效分娩镇痛的时代了,你到了医院却没有机会选择椎管内分娩镇痛,甚至你都没听说过这种无痛分娩,这是我们的工作没有做到位。所以,就有了《哪里有无痛分娩?》这一章。





借鉴别人的,特别是其他华人妈妈们的生小孩经历,百益而无一害。我们直接、间接地收集了大量的真实故事。《神秘的产房……》、《她们是怎么生小孩的?》和《世界博客导读》介绍了中国的(包括港台地区)、美国的、加拿大的、日本的、新加坡的妈妈们的经历;她们有全自然顺产的、全自然顺产改成剖宫产的、剖宫产的、椎管内分娩镇痛顺产的、全身吗啡和氧化亚氮(笑气)镇痛顺产的(勉强算一例)……希望你能通过比较,自己从中得出结论。可惜从那些故事中除了能看到腹式呼吸法和丈夫陪产广泛穿插应用以外,很难找到使用其他分娩镇痛方法的故事,在此深表歉意。无论你现在的决定如何,希望你能借鉴一部分低估了分娩疼痛准妈妈们们的经验,最好还是去一家有分娩镇痛的医院,以防万一。并千万记住你是被允许随时随地改变主意的。因为不乏遇到一些准妈妈们产前信誓旦旦地说:“没有什么大惊小怪的,别人能忍,我也一定能忍。”但是当分娩启动后那种撕心裂肺的疼痛袭来时,她们就改变主意了。生宝宝是一个你乃至你们全家最重要的一件事情,新生命降生给全家带来快乐的同时,也让你备受煎熬。但现在你完全有理由选择只要快乐,不要痛苦。

也许是中外文化信仰的差异,人们对这么多由“洋雷锋”或当代“白求恩”组成的“无痛分娩中国行”还不太了解。《2008年一个不起眼的故事》、《中国行队员的中国故事》和《无痛分娩中国行》等章节中,详细讲述了它的起源、发展、目标、具体做法和工具,以及它的一系列细则、规章和职责。让你清清楚楚地知道他们的“所作所为”,知道他们是一个普通又特殊的人群。

在这本书出版之际,非常感谢为本书提供各种素材的海内外华人妈妈们,包括那些博客的作者,也包括很多在第一线的医护人员。感谢“无痛分娩中国行”的全体队员们,你们的无私奉献感动了中国

的准妈妈和产房医护人员,你们的言传身教促使着和你们共事过的中国同行们去努力进步。感谢为本书提供珍贵历史资料和帮助收集素材的中国同仁们,北京大学第一医院的曲元医生,上海国际和平妇幼保健院余大松主任,南京市妇幼保健院的沈晓风主任,四川乐山市的吴健雄医生,深圳市的范静医生和广州市的雷旭东医生。还特别感谢卢孝江,王英华,李志刚,韩丽等读者代表在终稿前的建议。

胡灵群医生
美国西北大学芬堡医学院麻醉科
“无痛分娩中国行”发起人和总领队
《你一定要知道的无痛分娩——来自哈佛的完全解答》主译
2011年度“世界麻醉研究会杰出教育成就奖”获得者
2012年5月于芝加哥



目 录

CONTENTS

序	I
前言	III
第一章 2008年一个不起眼的故事	1
第二章 神秘的产房……	11
第三章 她们是怎么生小孩的?	53
第四章 中国馆里没有的中国史	71
第五章 哪里有无痛分娩?	101
第六章 无痛分娩安全吗?	107
第七章 美国人吃鱼和中国产妇的无痛分娩	125
第八章 给世界意外……	133
第九章 世界博客导读	157
第十章 中国行队员的中国故事	191
第十一章 无痛分娩中国行	221
参考文献	269





第一章



2008年一个不起眼的故事

——“无痛分娩中国行”的到来

2008 年对中国来说是难忘的一年。8 月中国第一次举办了奥运会,不但张艺谋的开幕式震惊了世界,而且中国也第一次登上了“世界金牌第一”的宝座。有预言称,这是中国返回世界巅峰的转折点。更让世界震惊的是,5 月 12 日的四川汶川大地震之后,在地理环境十分复杂和困难的条件下,中国的领导人、中国的军队、中国的老百姓如此大规模、有效、迅速地救援和重建。



2008年,还发生了一件对中国产妇具有划时代意义的事件——“无痛分娩中国行”。经过了近两年的筹备,6月8日,它第一次来到了中国。

这次中国行的地点选在了这一活动的发起人,美国芝加哥西北大学芬堡医学院麻醉科胡灵群医生出生的医院——浙江大学医学院附属妇产科医院。这也是他的母校和临床实习第一天所到的医院。

虽然,那一年是“世界妇女无痛年(Global Year Against Pain in Women)”¹,虽然,当时得到了当地媒体的关注和中华医学会麻醉分会的官方网站“麻醉在线”的大力宣传,²但与奥运会、重建汶川,和中国人的太空行走,以及海峡两岸的三通相比,“无痛分娩中国行”的首次到来,还是显得有些静悄悄。

“无痛分娩中国行”来中国干什么?

宣传和具体指导,开展安全有效的分娩镇痛,突出“安全”两字。

“无痛分娩中国行”有什么吸引人的地方?

“无痛分娩中国行”更注重医学教学最终的结果,也就是,全产程镇痛和随之带来的产科并发症和死亡率下降,以及产妇总体满意度的提高。方法上,提倡产房内多学科(产科、产科麻醉、护理部、新生儿护理、产前教育)床边一对一,系统地施以安全有效的无痛分娩为主题的临床教学,不留有任何短板。

“无痛分娩中国行”要达到什么目标?

在2018年以前,也就是在2008年之后的10年内,帮助中国建立起10个产科麻醉培训中心,提高中国无痛分娩使用率10个百分点。让每年大约130万产妇受益于硬膜外分娩镇痛和由此带来的生产过程中并发症率和死亡率的减低,以及剖宫产率的下降。

无痛分娩和分娩镇痛有什么不同?

无痛分娩是个普通说法,分娩镇痛则为专业术语。它们描述的都是如何应对产程中的产痛问题。历史上有很多应对产痛的措施被称作“无痛分

娩”的。呼吸法、水中分娩等都曾经有过这个“头衔”，但真正效果确切的只有椎管内分娩镇痛。它是真正意义上的“无痛分娩”，是迄今为止所有分娩镇痛方法中，唯一被证实了可以减少母婴并发症和死亡率，为母婴安全保驾护航的方法。这也正是“无痛分娩中国行”所推崇的安全有效的分娩镇痛方法。

总体来说，分娩镇痛包括药物性的和非药物性的。药物性中又包括了全身性和区域性两种。椎管内分娩镇痛是区域性的，也是目前最主要的一种。它用药少，镇痛效果好，安全性高。本书的姐妹篇《你一定要知道的无痛分娩——来自哈佛的完全解答》（下简称姐妹篇）的第四章中有详细的介绍。历史上和当今还在运用的各种分娩镇痛方法在姐妹篇的第五、第六、第八章中也一一作了介绍。

尽管如此，中国产科麻醉的有识之士，还是敏感地察觉到了——一个中国产科麻醉发展新契机的到来。当时的温州医学院麻醉系主任、温州医学院附属第二医院副院长连庆泉教授，首都医科大学附属妇产医院麻醉科的徐铭军主任，专程来到了杭州，表达了成为2009年“无痛分娩中国行”主办方的诚意。在一系列的实地考察和协商之后，时针指到了2009年的6月9日。

然而，好事多磨。2009年甲流（俗称“猪流感”）的流行让“无痛分娩中国行”在一年的精心准备之后，临行时中国方面先后两次于2009年5月27日和2009年6月2日宣布了最后决定：出于母婴安全起见，取消了预定在2009年6月6日～14日，北京妇产医院和温州医学院附属第二医院两地的“无痛分娩中国行”（见美国方面用代号为“2009 No Pain Labor N’ Delivery Group Message 9”和“2009 No Pain Labor N’ Delivery Group Message 10”的信息）。

也许是老天爷要提醒“中国行”——中国产科麻醉的发展道路是曲折的，或许是让“中国行”的队员们有更多的时间充分准备。无论如





何,2009年中国甲型流感的流行,给了原本已经不顺利的中国分娩镇痛一个不小的打击。

虽然大家对最后的决定表示谅解,但35位美国医疗队员白买了机票已成事实,善后工作也就可想而知了。这也给2010年的重新组队带来了前所未有的困难,一些骨干力量从此不再加盟。在这样的情况下,辛迪·黄(Cynthia Wong)医生的一句“我会一直去中国”的话实在令人感动,至今记忆犹新。哈佛大学医学院的李韵平医生得知这一困难,在了解了具体情况和将来的打算后说:“我会说服科里专门设立专款,每年资助一位主治医生,一位住院医师加入‘无痛分娩中国行’的。”夏云医生尽管带着“我还是不知道这种教学方式和讲课有什么不同”的疑虑,还是继续加盟,并带一位住院医师和产科护士同行。胡灵群医生的美国气道管理学会老朋友弗兰克·斯特拉齐奥(Frank Stellaccio)医生则毫无保留地鼎力支持,继续带上一名住院医师同行。加上陶为科医生刚好回中国休假,也毫不犹豫地加入了此行。2010年“无痛分娩中国行”真可谓“因祸得福”,不但原计划得以实施,而且还在原先计划的两个医院基础上,增加了温州医学院台州医院,希望能加快“中国行”的步伐,弥补2009年的损失。由于组队方式的改变,最后在人员的数量上保证了三点同时并进的尝试。

2011年“无痛分娩中国行”进入成熟期。队员们对中国产科麻醉存在的问题有了更深入的了解,开展工作更有针对性,各方面的准备也更充分,并启动了合作的研究课题,强调多学科并进,重点放在产科麻醉管理和床边临床教学。温州医学院附属二院副院长连庆泉教授看中的正是这种临床教学方法,他对胡医生说:“要以产科麻醉带动麻醉各个领域的发展。我要用这样一个机会让我们的医生全面了解美国的临床理念和临床实践。”

台州医院副院长朱坚胜对美国医生的医疗行为深有感触³：“这些天我看了胡教授带来西北大学麻醉科所用的表格和操作细则，他们进行的每项操作都严格遵循循证医学的模式，值得我们学习。”

南京妇幼保健院麻醉科主任沈晓风教授事后说：“这是一个难得的机会，我们学到了美国同行的理念，澄清了很多以往的困惑，扭转了长期以来不正确的操作。我们的医生心里更踏实了，知道了什么是最好的，什么是我们的目标。”

上海国际和平妇幼保健院麻醉科的余大松主任在“中国行”的一周中，一直寻求着中美分娩镇痛理念上和实际管理上的种种差异，倾注了极大的热情，也花费了大量的时间，每天和“无痛分娩中国行”的队员们在一起，及时找出、调整 and 解决随时出现的理念困惑和冲突。临别前，千言万语汇成一句话：“谢谢你们帮助。”

宁波市妇幼保健院是最后一个加入 2011 年“无痛分娩中国行”的医院。麻醉科的严海雅主任在杭州、上海一直追踪着“中国行”的行踪。总领队胡灵群医生找到他们医院的时候，正好医院刚刚决定大规模推广无痛分娩，医院一时不能相信“馅饼”从天而降。由于没有思想准备，一时做不了决定。在麻醉科严主任的游说下，屈院长和产科范主任最终决定尝试一回。在欢送晚会上，屈院长感慨地说：“我们开始不了解，现在却舍不得你们走，你们带来很多的新理念，对我们的帮助确实很大，欢迎你们常来，哪怕来坐坐。”中美医护人员不同组合互相拍照留念，难分难舍，去上海的专车晚出发了整整 1 小时。

主任、院长们的感受，是不是和我们在一前工作的医护人员的一样呢？

温州医学院台州医院产房的任秀玲和郑爱助产士在医院网站上写道³：“近日，台州医院产房迎来了美国西北大学‘无痛分娩中国行’（的

