

北京市东城区妇幼保健院院长栾艳秋特别推荐

全国知名母婴护理专家

席雪 著



席雪自然分娩 减痛法

妈妈好恢复 宝宝更健康

自然分娩，用最健康的方式迎接宝宝的到来！

减痛分娩法，让分娩变得轻松些！



广东省出版集团

广东科技出版社 || 全国优秀出版社

特别赠送

专家指导 高清光盘

席雪自然分娩 减痛法

席雪 著



广东省出版集团
广东科技出版社
• 广州 •

图书在版编目(CIP)数据

席雪自然分娩减痛法/席雪著. —广州: 广东科技出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5359-5875-4

I. ①席… II. ①席… III. ①分娩—基本知识
IV. ①R714.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 076410 号



XIXUE ZIRAN FENMIAN JIANTONGFA

席雪自然分娩减痛法

责任编辑: 许桦淳

特约编辑: 徐艳硕

装帧设计: 罗 雷 孙阳阳

美术编辑: 吴金周

责任校对: 梁小帆

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

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

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

规 格: 787mm × 1 092mm 1/16 印张12 字数240千

版 次: 2014年7月第1版

2014年7月第1次印刷

定 价: 39.00元 (含光盘)

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

推荐序

Preface

妈妈的努力，为宝宝的健康保驾护航

十月怀胎，一朝分娩。自然分娩是人类繁衍后代的正常生理过程，也符合“瓜熟蒂落”的自然规律。剖宫产原本是人们为了解决女性无法正常自然分娩的一种手术。近年来因各种思想观念及认识的不足，许多孕妇不愿忍受分娩阵痛的痛苦，选择剖宫产分娩，导致中国的剖宫产率已远远超出世界卫生组织规定的15%安全警戒线。

现代医学已充分表明，自然分娩是有利于宝宝优生的最佳方式，而没有任何医学指征、人为选择的剖宫产，会给众多妈妈、宝宝带来远期的健康隐患。回归自然，尊重生命的自然规律，已成为当今世界妇产科医学的共识。目前，发达国家的剖宫产率已基本稳定在5%~20%。《席雪自然分娩减痛法》是一本为准爸爸、准妈妈们量身定制的、秉持先进理念的通俗读物。

作者席雪老师是一名从事孕产期保健及婴幼儿护理的健康教育使者，在妇幼工作岗位上兢兢业业工作了30余年，积累了大量的临床工作经验。近7年来，她专心从事妇幼健康教育工作，用自己的敬业精神、热情和爱心在讲台上为无数孕产妇送去孕产期保健、快乐分娩、新生儿护理等健康知识。她传授的呼吸减痛分娩法，为许多准妈妈树立了自然分娩的信心，使她们成功顺产。

席雪老师将30多年的产科临床实践经验和多年积累的有利于自然分娩的相关知识融会贯通于此书分享给读者。通过阅读不仅能使大家了解分娩的基本原理，还为准妈妈提供不同孕期的营养补充指导、如何建立均衡营养的膳食结构、不同孕期运动指导等一系列有助于自然分娩的相关知识，使准妈妈对分娩不再陌生与恐慌，也为产后恢复做了准备功课。这本书出自母爱的呼唤，我也希望它能触



动每一位父亲的心灵。因为，爱不是母亲的专利。妈妈的顺利生产、孩子的健康快乐，是父母们的共同希望。

自然分娩——用最健康的方式，迎接新生命的到来！真诚地希望这本书能让准妈妈、准爸爸们更深入地了解生育科学，也希望这本书可以帮助更多的家庭拥有一段甜蜜的孕育之旅，给更多的家庭带来健康和欢乐。

栗艳秋

北京市东城区妇幼保健院院长

特别提示：书中所涉及的孕妈妈的运动操，均应根据孕妈妈的不同情况适度锻炼，如有不适症状请及时停止运动且就医检查。





有备度孕，健康妈咪选择自然分娩

分娩，自古以来都是女人繁衍生命的基本功能，是女人特有的一种生物学本能，因此，它是自然的、健康的生理过程。

自然分娩对一个身体健康、足月妊娠、产检正常的育龄适龄妇女来说应该是瓜熟蒂落、水到渠成，最自然不过的事情，这也是人类繁衍后代的一个正常生理过程。每位妈妈都应该相信自己有能力用最健康的自然方式生下健康聪明的宝宝。

世界卫生组织（WHO）在20世纪80年代就提出了把剖宫产率降到15%以下的目标。目前发达国家的剖宫产率已基本稳定在5%~20%。

但是，近年来我国剖宫产率却呈逐年大幅度升高趋势，更有一些误区扰乱了人们的思维，让很多准妈妈失去了方向：到底是自然分娩还是剖宫产？哪个更好？哪个更安全？一连串的疑问让准妈妈举棋不定、犹豫不决。甚至还有一些准妈妈为自己做剖宫产寻找种种理由，选日期、挑时辰，采取了很多人为干预措施，让还没有完全发育成熟的宝宝提早在手术刀的帮助下离开妈妈的子宫。殊不知，运用选择性剖宫产手术替代自然分娩，必然缩短胎宝宝在母体内真正的孕育成熟时间，这样让孩子提前出生本身就等于是“出生缺陷”，没有任何医学指征、人为选择的剖宫产，会给众多妈妈、宝宝带来远期的健康隐患，这样的做法对妈妈和未来的宝宝又是多么大的伤害啊！

自然分娩对宝宝的好处

要知道，自然分娩宫缩和产道的挤压过程，就如同妈妈对宝宝的拥抱与抚爱；

能让宝宝将呼吸道和肺内的羊水和黏液排挤出来，减少窒息和吸入性肺炎的发生；

能使宝宝肺泡迅速扩张，及时建立自主的呼吸；

能让宝宝在母体产道第一时间获得有益菌，出生后机体抵抗力增强，减少生病机会；

能增强宝宝脑细胞的应急能力，有利于大脑发育；

直接影响到长大后孩子的动作灵敏、协调和注意力集中、情绪稳定等，对宝宝今后运动及性格均有好处。

自然分娩对妈妈的好处

能促使产后妈妈尽快分泌乳汁；

有利于促进母子感情交流；

促进产后妈妈身体快速复原；

产后出血少、并发症少。

但是，还是有不少妈妈对自然分娩中的阵痛产生恐惧，患得患失，缺乏准备，缺少信心，直到临产前，才开始面对分娩方式的种种问题，这样自然准备不足，多了一份担心。

其实，每一个准备做母亲的准妈妈都应相信自己和胎宝宝具备天生的能力，来完成分娩这一神圣的壮举！只要准妈妈从怀孕的第一天起，就去为自然分娩进行下面的准备，相信你一定成功！

自然分娩需要准备的十件事

准妈妈决定和宝宝一起共同经历，让宝宝通过自己的努力来到这个世界上；

准妈妈提前了解怀孕和分娩的知识；

准妈妈为分娩科学均衡地补充营养；

准妈妈已经走进“孕妈妈课堂”开始了每一课的学习；

准妈妈开始为自然分娩做好了心理和生理准备；

准妈妈坚持进行孕期促分娩的锻炼运动：做各种助娩操、练习分娩球……；

准妈妈掌握了呼吸减痛分娩法；

准妈妈掌握了神经肌肉控制运动；

准妈妈积极加入到减痛呼吸的训练中；

准妈妈还拥有了准爸爸和家人的支持及鼓励！

只要准妈妈从怀孕的第一天就开始做起，临产就不会那么紧张和恐怖；

只要准妈妈从怀孕的第一天就开始做起，待产的心情就能够平和宁静；

只要准妈妈从怀孕的第一天就开始做起，分娩的阵痛就不那么撕心裂肺；

只要准妈妈从怀孕的第一天就开始做起，产程中的呼吸就能够顺畅均匀；

只要准妈妈从怀孕的第一天就开始做起，宝宝的第一声啼哭就能嘹亮动听；

分娩痛是迎接新生命的庄严仪式；分娩痛是上天馈赠给妈妈的特殊礼物。让准妈妈在阵痛中享受做母亲的伟大，在阵痛中体验做母亲的幸福！

自然分娩——用最健康的方式，迎接新生命的到来！

这是多么美好的经历！

这也是妈妈最值得珍藏的永生难忘的回忆！

目录 Contents

Part 1

自然分娩，妈妈送给宝宝最好的礼物 / 2

Chapter 1 自然分娩，有益母婴健康 / 3

自然分娩对母婴健康均有益 / 3

自然分娩有利于母乳喂养 / 4

自然分娩有利于宝宝健康成长 / 5

Chapter 2 你是适合顺产的准妈妈吗？ / 6

产力，推动自然分娩的力量 / 6

产道，宝宝分娩的必经通道 / 8

胎儿的情况，影响分娩过程 / 9

产妇的心理状况，保证自然分娩的条件 / 10

Chapter 3 自然分娩PK剖宫产，选择适合自己的生产方式 / 12

自然分娩PK剖宫产 / 12

哪些准妈妈适合自然分娩 / 13

哪些准妈妈不适合自然分娩 / 14

Chapter 4 顺产是件幸福事儿，别让错误认识误导你 / 17

对自然分娩的认识误区 / 17

产痛，究竟是怎样一种痛 / 20

阴道松弛，不完全与分娩方式有关 / 22

专家答疑 / 25

了解自然分娩全过程，将顺产进行到底 / 28

Chapter 1 心理、生理、物质准备，一个也不能少 / 29

自然分娩心理准备 / 29

幸福妈妈分娩故事01 信心——助我成功顺产 / 34

自然分娩生理准备 / 35

自然分娩物质准备 / 36

Chapter 2 临产有先兆，见红、宫缩、破水及时处理很重要 / 37

临产先兆 / 37

临产 / 39

Part 2

学会处理胎膜早破 / 39

孕晚期出血要警惕早产 / 40

Chapter 3 宝贝将到，五种体位加速产程减轻分娩痛 / 41

分娩体位与产程 / 41

加速产程的体位 / 42

Chapter 4 还原产程123，帮你克服分娩恐惧心理 / 44

第一产程（宫口扩张期） / 44

第二产程（胎儿娩出期） / 45

第三产程（胎盘娩出期） / 45

第四产程（产后观察期） / 45

Chapter 5 与医生积极配合，是顺利分娩的关键 / 46

第一产程配合：调整呼吸，保持放松 / 46

第二产程配合：找到最佳姿势，听助产士口令呼吸 / 47

第三产程：保持平稳姿势，娩出胎盘 / 49

第四产程：安静休息，等待观察 / 49

幸福妈妈分娩故事02 顺产并不可怕！一起加油！ / 50

Part 3

幸福“孕”动操，为自然分娩热身 / 52

Chapter 1 每天10分钟，随时随地做运动 / 53

孕期运动的重要性 / 53

孕期运动的基本原则、须知和注意事项 / 55

不同孕期运动项目的选择 / 58

准妈妈日常生活中的运动指导 / 61

上班族准妈妈的姿势指导 / 67

Chapter 2 每天10分钟，准妈妈站、坐、跪、卧姿运动 / 69

站姿运动 / 69

坐姿运动 / 76

跪姿运动 / 83

卧姿运动 / 86

Chapter 3 每天做做手指操，改善孕期失眠症 / 91

什么是手指操 / 91

手指操运动 / 91

Chapter 4 轻柔孕产瑜伽，强健子宫，长胎不长肉 / 95

准妈妈练习瑜伽的好处 / 95

瑜伽运动 / 95

Chapter 5 减痛分娩球运动操，有效缩短分娩时间 / 104

什么是分娩球 / 104

分娩球运动有什么好处 / 104
分娩球的选择 / 105
分娩球练习前准备 / 105
分娩球练习的安全原则 / 105
哪些准妈妈不宜练习分娩球 / 106
分娩球的运动方式 / 106
分娩球操运动 / 107

Chapter 6 保胎安胎助娩操，降低各种妊娠反应 / 119

做助娩操的好处 / 119
做助娩操的注意事项 / 119
助娩操 / 120
放松操 / 122

平稳心绪呼吸减痛法，让妈妈轻松分娩 / 126

Chapter 1 了解呼吸减痛分娩法 / 127

什么是呼吸减痛分娩法 / 127
呼吸减痛分娩法的原理 / 128

幸福妈妈分娩故事03 顺产，仅仅4小时 / 130

Chapter 2 正确呼吸，将身体维持在生产的最佳状态 / 131

掌握呼吸减痛分娩法 / 131
呼吸减痛分娩法训练的注意事项 / 133

幸福妈妈分娩故事04 巨大女宝宝顺产啦！ / 134

Chapter 3 放松身心的神经肌肉控制运动 / 135

神经肌肉控制运动目的 / 135
神经肌肉控制运动训练要求 / 135
神经肌肉控制运动训练内容 / 136

Chapter 4 掌握呼吸技巧，消除生产恐惧与不安 / 138

呼吸技巧训练的准备 / 138
呼吸技巧训练内容 / 139

幸福妈妈分娩故事05 呼吸减痛，让我做一个勇敢的妈妈！ / 144

附录1：体重管理，成功分娩必备要素 / 145

附录2：准妈妈必知的膳食指南 / 154

附录3：孕期营养饮食特殊需求 / 168

附录4：280天孕产检查时间表 / 179

附录5：0~3岁婴幼儿心理发展的年龄范围和项目提示 / 181



Part 1

自然分娩， 妈妈送给宝宝最好的礼物

Chapter 1

自然分娩，有益母婴健康



01

自然分娩对母婴健康均有益

自然分娩对宝宝的好处

①分娩时的挤压有利于宝宝排除肺、口鼻黏液

妈妈在自然分娩过程中，阵阵的宫缩会给胎宝宝带来惊险的历程，在这个过程中，胎宝宝的胸廓在宫缩时受到相应的有节律性的压缩和扩张，将呼吸道和肺内的羊水和黏液排挤出来，出生后使呼吸道通畅。自然分娩的婴儿也比未经历分娩过程的剖宫产婴儿肺容量大，较少患呼吸系统疾病。

②分娩时的挤压有利于宝宝及时建立呼吸

自然分娩过程中，胎宝宝经过产道而受到挤压，使胎宝宝肺内产生的肺泡表面活性物质因此增多。宝宝出生后肺泡富有弹性，肺泡迅速扩张，落地后就可以哇哇啼哭，及时建立自主的呼吸。

③分娩时的挤压增强宝宝脑细胞的应急能力，有利于大脑发育

产道对胎宝宝大脑造成挤压，使得宝宝脑部受压后血液循环加强，刺激脑细胞，使之在出生后增强了对缺氧的应激能力，有利于大脑的发育。

④增强了宝宝的免疫力

在自然分娩过程中，胎宝宝有一种类似于“获能”的过程，这是因为自然分娩的婴儿能从母体获得一种免疫球蛋白，出生后机体抵抗力增强，不易患传染性疾病。胎儿在娩出前的一瞬间，可以在母体的产道内获得有益菌，促进肠道菌群的建立，有益于宝宝的肠道健康。因此，自然分娩的新生儿具有更强的抵抗力和抗感染力，而剖宫产儿却缺乏这一获得抗体的过程。

自然分娩对母亲的好处

①促进产后妈妈身体快速复原

妈妈产后体力恢复很快，自然分娩之后2小时就能下床走路了。而且在分娩中，分娩妈妈垂体产生的催产素带来的分娩阵痛使子宫肌纤维逐步缩复，促使宝宝娩出，宝宝娩出后，这种催产素依然在发生着作用，继续促使子宫缩复，有利于产后恶露排出、子宫复原，减少产后出血。

②促进产后妈妈尽快分泌乳汁

自然分娩后，宝宝能在断脐后第一时间（不超过1小时）与妈妈亲密接触，早吸吮、早接触、早开奶，这是促进母亲产后乳汁分泌最好、最有效的方法。所以，自然产的妈妈产后乳汁分泌较快，自然分娩的妈妈母乳喂养的成功率高。

③有利于促进母婴感情交流

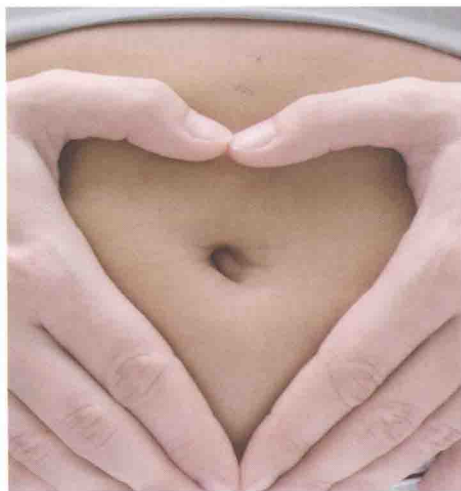
分娩妈妈的垂体会分泌缩宫素和泌乳素，这两种激素能促进子宫收缩、促进乳汁分泌。在哺乳的过程中，妈妈充满了幸福，此时，还能促使妈妈大脑产生内啡肽。这种化学物质会给妈妈带来快感和满足感，有利于母婴情感的加深。



02

自然分娩有利于母乳喂养

自然分娩的产妇由于产时创伤小，出血少，产后恢复快。因此，在分娩后的1小时内妈妈就能将宝宝搂在怀里，吸吮妈妈的乳房。乳头上的末梢神经即可将刺激瞬间传递至妈妈的大脑，使脑垂体分泌催乳素。促进乳汁分泌。因此，自然分



娩的妈妈下奶早，对母乳喂养的成功有很大帮助。而剖宫产的妈妈在手术室无法完成早吮吸的过程；回到病房，又因妈妈麻醉药药效未退，有输液管和输尿管活动不便，影响了妈妈母乳喂养的顺利进行。

研究显示：与剖宫产产妇相比，产后两天，自然分娩产妇哺乳时体内催乳素可呈脉冲式释放，幅度和频率与哺乳持续时间相关。而剖宫产产妇在哺乳进行30分钟后，催乳素释放水平仍无明显升高。

因此，母亲与新生儿的行为受分娩过程中所释放的多种激素的影响；同时，上述研究也揭示了新生儿能在出生后第一时间内找到母亲乳房的奥秘，也就是母亲在分娩过程中所释放的多种激素在产后1小时内并未马上消除，对母亲与新生儿有着各自特异的功能，有利于诱导和促进产后妈妈母乳喂养。



03

自然分娩有利于宝宝健康成长

自然分娩是人类繁衍过程中的一个正常生理过程，也是人类的一种本能行为。这一过程并非只有痛苦，而是具有良好的优生作用。准妈妈和胎宝宝都具有潜能，主动参与并完成分娩过程，从受精卵开始，胎宝宝在母体内经历40周的生长发育到逐渐成熟，准妈妈身体结构也逐渐地发生一系列生理变化，这些变化都更有利于自然分娩。

自然分娩大大减少新生儿吸入性肺炎的发生

自然分娩的过程中子宫有规律的收缩及产道的挤压作用，可将胎儿呼吸道内的羊水和黏液排挤出来，新生儿的吸入性肺炎和窒息的发生可大大地减少。能使胎儿肺脏得到锻炼，肺泡扩张，促进胎儿肺成熟，保证胎儿健康。

自然分娩直接影响到宝宝的运动、性格和智力

经阴道分娩时，宝宝胎头受子宫收缩和产道挤压，有利于新生儿出生后迅速建立正常呼吸；同时，胎宝宝在产道内受到触觉、味觉、痛觉及本位感的锻炼，不仅促进大脑及前庭功能发育，对今后运动及性格也有好处。这种挤压是必要的触觉和本体感的学习，直接影响到长大后孩子的动作灵敏、协调、注意力集中、情绪稳定等，因此，自然分娩有利于优生。

自然分娩对宝宝更安全、并发症更少

剖宫产毕竟是一种外科干预，必定会产生一些手术并发症，如出血、器官损伤、麻醉意外、伤口愈合不良、湿肺等。无论是从近期影响还是从远期影响来看，已有证据表明，正常阴道分娩比剖宫手术都更为安全。

Chapter 2

你是适合顺产的准妈妈吗？

在分娩过程中，有四个因素影响分娩：产力、产道、胎儿的情况以及产妇的心理状况。在这四个因素之中有任何一个出现问题，都有可能改变分娩结局。



01

产力，推动自然分娩的力量

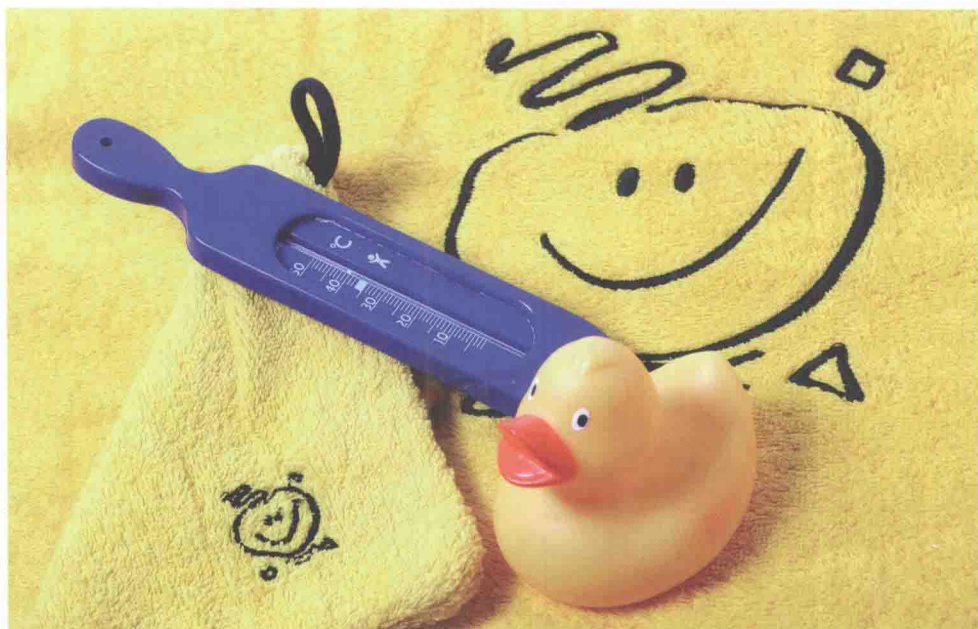
什么是产力

产力就是指将胎儿及胎盘从子宫内逼出的力量，包括子宫收缩力（也就是宫缩力）、腹肌及膈肌收缩力等。其中，宫缩力是临产后的最主要的产力，没有产力就无法进行宫颈扩张、先露下降和胎儿胎盘的娩出。正常的宫缩有一定的节律性，并且临近分娩时逐渐增强。宫缩不管是过弱还是过强，都有可能对分娩造成影响。

分娩时产力是可以相对调整的，因此，建议准妈妈要保证有规律的孕期生活和良好的精神状态，要充满信心地迎接分娩。当产力出现异常情况时，医生会给予有效的帮助和处理。

产力的大小决定了宫缩的力度

产力在准妈妈怀孕晚期就已经出现了，临近预产期，出现的频率就更多了。它主要表现在：突然子宫像球样隆起变硬，很快就消失了，没有疼痛感觉，但不频繁，而且没有规律，这也称之为“假宫缩”。真正的临产标志是在10分钟内有两次



宫缩，而且很有规律，同时还伴随着宫颈口的扩张和胎头的下降。从这时算起，宫口扩张完全（10厘米）到宝宝娩出，初产妇需要11~12小时，经产妇会快些。

对准妈妈而言，会感到的只是一阵一阵有规律的腹痛（即宫缩），并且不断加重。其实，疼痛的过程也就是宫缩的过程，只有经过充分时间的宫缩，才能迫使宫口扩张开全，以利于胎儿的下降。如果这个过程过急、过慢、过强、过弱，都会影响产程进展，还可能造成对妈妈和宝宝身体的损害。

宫缩乏力

随着产程进展，子宫收缩逐渐增强，收缩时间变长，间隔时间变短，强有力的宫缩促使分娩继续进行。但是有的准妈妈宫缩并不是随着产程时间的延长而增强，就必然使产程时间拖长，这种状况被称为宫缩乏力，分为原发性和继发性两种。

原发性宫缩乏力，如果准妈妈从一开始子宫肌肉的收缩力就很弱，就属于原发性宫缩乏力。多胎妊娠、胎儿巨大、羊水过多等原因也会造成宫缩乏力。

继发性宫缩乏力，当分娩过程中存在产道或胎儿异常时，会挡住胎儿娩出，引起分娩梗阻。为克服梗阻子宫收缩力先是增强，而后由于疲劳而逐渐减弱，宫缩也会变得不协调，随着产程时间的延长，宫缩反而逐渐减弱，这是继发性宫缩乏力。