

★ 警营图书角 ★ 警营好爸爸系列

丁建华 主编



轻松 生宝宝



- ★ 自然产有哪些优缺点
- ★ 什么时候选择剖宫产
- ★ 见红是否意味着临产
- ★ 到了预产期没生怎么办

中国人口出版社

★ 警营图书角 ★ 警营好爸爸系列

· 财经 (912) 自然科学与环境



轻松 生宝宝

丁建华 主编



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

警营好爸爸系列/丁建华主编. —北京: 中国人口出版社,
2009.7

(警营图书角)

ISBN 978-7-5101-0020-8

I. 警… II. 丁… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识—问答
②分娩—基本知识—问答③婴幼儿—哺育—基本知识—问答
IV. R715.3-44 R714.3-44 TS976.31-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第109853号

警营好爸爸系列

丁建华 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京海淀安华印刷厂
开 本	850×1168 1/32
印 张	7.25
字 数	120千字
版 次	2009年7月第1版
印 次	2009年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0020-8
定 价	24.00元 (全6册)

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

编 委 会

主 编：丁建华

本册主编：刘 庆

编 委：武进赟 杨 成 陈丽娟 孟凡荣

杨达仁 丁建宏 何 军



目录

01 什么是顺产?	1
02 自然产有什么优缺点?	1
03 剖宫产有什么优缺点?	2
04 什么时候应该选择剖宫生产?	4
05 老婆生产之前怎么做浅表呼吸?	4
06 老婆生产之前怎么做深呼吸?	5
07 老婆生产之前如何运用呼吸法?	5
08 为什么要进行盆底肌肉的锻炼?	6
09 如何进行盆底肌肉的锻炼?	7
10 如何检查盆底肌肉锻炼的效果?	8
11 生产前如何帮助老婆避免紧张心理? ..	8
12 见红是否意味着临产?	10
13 如何识别产兆?	10
14 阵痛表明进入产程了吗?	11
15 胎膜破是否临产?	12
16 发生胎膜早破怎么办?	13
17 正常的胎位是什么样的?	14
18 什么是胎位不正?	14
19 胎位不正怎么办?	15
20 老婆到了预产期还没生怎么办?	17
21 老婆在什么情况下应该到医院去?	17
22 什么是无痛分娩, 对老婆和宝宝有什么影响吗?	19

23 老婆来不及上医院就生了怎么办?	20
24 老婆夜间突然下身出血, 是产前出血吗?	21
25 临产前老婆应注意的事项有哪些?	21
26 什么是难产?	23
27 如何防止难产的发生?	24
28 什么情况下需要做会阴切开术?	24
29 在生产中, 我应该如何分担老婆的疼痛?	25
30 我在分娩中如何配合?	27
31 我怎样才能陪好产?	28
32 产前我应尽的责任有哪些?	29
33 生产流程是什么样的?	31
34 产后我应该做的事情有哪些?	31
35 如果老婆是剖宫产, 我该如何进行护理?	32



01 什么是顺产？

顺产就是在生产过程中不需借助于外力而自然生产。但并不是说无须帮助，确切地说顺产应该是在助产人员帮助下，采用新式助产法，产妇顺利生产，母亲和宝宝均健康，无并发症，会阴侧切除外。

要做到顺产有三个基本条件，即要有足够的产力、正常的骨盆腔和正常胎位适当且大小的胎儿，任何一个条件不具备都不能顺产。当然，有些高危准妈妈，经过恰当的产前检查和处理，可以达到顺利分娩，即顺产。

02 自然产有什么优缺点？

优点：

- ※ 创伤小，产后恢复快。
- ※ 产后可立即进食，有利于乳汁分泌。
- ※ 无切口，或仅有会阴部位伤口。
- ※ 新生儿经过产道挤压，发生湿肺几率低。同时对宝宝的生长发育有利。



※ 产后出血相对少。

※ 母婴并发症少。

缺点：

※ 产前阵痛。目前无痛分娩的应用可以得到有效缓解。

※ 阴道生产过程中，时间长，发生不可预料的情况多。

※ 会阴、阴道松弛，妇女生殖系统防御机制减弱。

※ 如发生难产、急产、滞产，可能会有子宫膀胱脱垂、尿失禁等后遗症。



03

剖宫产有什么优缺点？

优点：

※ 时间短，可避免自然生产过程中等待而发生的不利情况。

※ 可以解决骨盆狭窄、胎儿巨大而引起的头盆不称。

※ 当胎儿在妈妈肚子里缺氧时有效和及时的急救措施。

※ 减少胎位不正时阴道分娩的一些风险。

※ 可以减少骨盆腔结构被破坏，减少阴道松弛、子宫脱垂、尿失禁的发生率，但这不包括临产后因难产而剖宫产者。



缺点：

※ 母亲承受手术及麻醉可能出现的风险，如脏器损伤、麻醉意外等，其危险性是自然生产的5~10倍，死亡率为2~4倍。

※ 创伤大，产后恢复慢。

※ 出血量相对较多。

※ 剖宫产并发症发生率高。如羊水栓塞、术后感染及血栓性静脉炎等。

※ 有发生剖宫产远期后遗症可能。如腹腔骨盆粘连、子宫内膜异位症等。

※ 再次妊娠时子宫的可能性，成为高危妊娠，增加再次剖宫产的几率。

※ 新生儿因为没经过产道的挤压，湿肺的发生率增高。

※ 新生儿缺乏刺激，神经及呼吸系统发育受影响。

※ 剖宫产的宝宝发生多动症的几率高，这一点还未完全肯定。

特别提醒

剖宫产与自然分娩的优缺点相比较，弊大于利，如果无特别情况，自然分娩还是为首选的分娩方式。



04

什么时候应该选择剖宫生产？

若准妈妈有剖宫产指征时，如骨盆畸形、臀位、前置胎盘、高龄初产妇、巨大儿等，自然分娩可能有困难，容易出现难产，这就应该听从医嘱，由医生根据准妈妈的具体情况，决定是否进行剖宫产。

05

老婆生产之前怎么做浅表呼吸？

最容易和最有用的方法就是“喘气”。这种方法就是进行浅表呼吸，类似于犬的喘气状。可把这种方法设想为“喘气、呼气、吹气”。分娩时，产妇会被要求做多次的喘气，其中一次是在子宫颈全开张之前，在过渡到停止往下施加腹压期间进行的。在痛苦的子宫收缩期间用喘气同样是有用的。为了停止换气过度，可喘息10~15次，然后屏住呼吸默数5下。



这是产前必须学习的分娩动作技巧。

只要使肺部的上部充气，这样胸部的上部和肩胛将会上升和扩大，如果你将手放到老婆的肩胛上，你便会感到这一点。

产妇的呼吸应丰满而短促，嘴唇微微开启。通过喉部把气吸入。浅呼吸约10次之后就需做1次深呼吸了，之后再做10次。当子宫收缩达到高点时可采用这种浅呼吸。

06 老婆生产之前怎么做深呼吸？

当吸气时，产妇会感到肺的最下部充满了空气，肋廓下部向外和向上扩张。如果舒适地坐着，有人把手放到产妇的背下部，产妇将能够通过吸入空气使其移开。这有点像叹气结束时的感受，随之而来的是缓慢而深沉地将气呼出。这会产生一种镇静的效果，在子宫收缩的开始和结束时做上述呼吸是最理想的。

07 老婆生产之前如何运用呼吸法？

常常有人只用耸肩的方法呼吸，其实这种呼吸法无法使胸部充分扩大，所以未能有效地把腹部胎儿所需要的氧气输入。要使



肺部充分扩张，就需用胸式呼吸法，或是使横膈膜下压的腹式呼吸法，即所谓的深呼吸方式，而且各有各的呼吸要领。

腹式呼吸：腹式呼吸可以增强腹部肌肉，并放松全身，可用于分娩第一期的阵痛发作时，并具有缓和痛苦的作用。主要方法是运动横膈膜。女性往往较男性不容易习惯这种方法。

胸式呼吸：这是充分扩胸的呼吸法，和体操的深呼吸法大致相同，只用胸部缓缓深呼吸。胸式深呼吸是用于分娩第二期的呼吸法。

短促呼吸：这是分娩第二期終了之际，放松腹部、使胎儿头部缓缓露出所需要的呼吸法。

这时产妇会全神贯注于分娩上，所以应该仔细听从医生（或助产士）的指示行事，否则会扩大会阴部裂伤的伤口。



08

为什么要进行盆底肌肉的锻炼？

盆底是支撑盆腔器官（膀胱、子宫、部分肠管）于正常位置。盆腔肌肉控制着膀胱和直肠功能，其断裂或功能不良就可引



起疾病，如引起张力性尿失禁。

盆腔肌肉的收缩也是构成产力的一部分，在分娩过程中协助宝宝运动。它的功能减弱也可能导致难产，而且也有助于产后盆底组织的恢复。所以盆腔肌肉的锻炼就显得十分重要了。

09

如何进行盆底肌肉的锻炼？

可能通过收缩和放松直肠、阴道和尿道，就像排尿 - 逼尿 - 排尿，上提肛门 - 放松 - 再上提，这样反复练习。

练习方法分为快速运动和慢速运动，快速运动就是在几秒钟内迅速收缩和放松；慢速运动是缓慢收缩和尽可能保持，或可以默数到10，然后放松休息几分钟后再重复。

特别提醒

每天锻炼数次，越接近分娩越要增加锻炼次数，收缩保持的时间也逐渐延长，或数的数逐渐增加，这种运动要坚持到产褥期。



10

如何检查盆底肌肉锻炼的效果？

- ※ 排尿时，排尿过程中能否让它停阻或控制其缓慢排泄。
- ※ 在大腿间夹一面镜子，观察在收缩运动时阴道和肛门是否上提。
- ※ 放一手指于阴道内，感觉在运动锻炼时是否有缩紧感。

11

生产前如何帮助老婆避免紧张心理？

初为产妇时往往缺乏心理准备，对生产既感到神秘，又有些惧怕，再加上听到分娩是如何地痛苦，使得许多产妇对分娩更加感到恐惧。



这时，作为丈夫的你应该告诉老婆：分娩是产道被撑开而让婴儿通过，所以痛是不可避免的。但这种痛又是因人而异的，有人并不感到很痛，差



异很大。另外，人感受到痛是大脑皮层中枢神经的作用。如果自我感觉不安，中枢神经会有非常敏感的反应，痛就会更厉害。很多准妈妈每每想到自己即将临产时，心中就忐忑不安，充满恐惧心理。所以，必须从思想上消除对分娩的恐惧不安的心理障碍，保持平静的心情，分娩时也就不会感觉太疼痛了。

你可以采取以下方法帮助老婆缓解紧张情绪：

帮助她消除精神紧张。精神越紧张，就会觉得越痛。心情越紧张，肌肉就会绷得越紧，产道不容易撑开，婴儿不能顺利出来，不但疼痛会更厉害，而且还会造成难产、滞产。相反，心情舒展，让肌肉和骨盆放松，婴儿才能顺利通过。

鼓励老婆孕期参加准妈妈学校的课程。了解生产的过程和引起疼痛的原因，有助于克服对分娩的恐惧心理。

学习和练习分娩镇痛
的呼吸和按摩方法。

多和老婆交谈。安排好分娩前的准备工作，协商好分娩过程中可能出现的问题和解决办法。

特别提醒

持着“既来之，则安之”的态度，事先对分娩的过程有详细的了解，做好配合助产人员的准备，这种心理状态能很好地帮助产妇克服产前的种种不适和产后的尽快恢复。事实证明，有心理准备的产妇，比没有心理准备的产妇生孩子要顺利得多。

12 见红是否意味着临产?

准妈妈接近预产期发现有混杂着血的黏稠状分泌物出现，这是因为子宫颈变软、变薄时，子宫颈黏液流出所致，称之为见红，是即将临产的征兆之一，通常在子宫开始收缩前24~48小时。见红只是表示即将临产，而不是意味着临产。临产需要有规律的宫缩、子宫口的扩张和胎儿头的下降。

13 如何识别产兆?

所谓产兆就是准妈妈即将生产的征兆，是指分娩发动前出现的一些预示准妈妈不久将临产的症状。

产兆包括三个方面：见红、不规律阵痛及胎儿（子宫）下降。三者只要出现其一，就代表宝宝要





出来了，该准备到医院待产。

见红：通常在分娩发动前24~48小时，是即将分娩的征兆之一。

不规律阵痛：又叫假临产，准妈妈在分娩发动前，由于子宫肌层的敏感性增强，出现的不规律收缩，也是即将分娩的征兆之一。其特点是宫缩频率不一致，收缩持续时间不恒定，间歇时间长且不规律。

胎儿（子宫）下降：是临产前胎儿先露部下降进入骨盆，使宫底下降。也提示分娩即将来临。

特别提醒

早破水是分娩前的一种异常情况，大多数准妈妈在破水后24小时内临产。破水后无论是否临产均需到医院待产。

14

阵痛表明进入产程了吗？

阵痛并非都是真正进入产程的开始，有许多产妇因为阵痛到了医院，却被医生判定是假性阵痛。因为随着预产期的临近，子宫对刺激越来越敏感，会出现不规律子宫收缩，其频率多少不等，持续时间不恒定，往往少于20秒，间隔时间长短不一，多大于10分钟，强度较弱，常在夜间出现而于清晨消失，这是为临产