



快乐

分娩

福建科学技术出版社





快乐分娩

KUAILE FENMIAN

段涛 主编

戴云 编著

福建科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐分娩/戴云编著. —福州: 福建科学技术出版社,

2005. 1

(准爸爸准妈妈系列)

ISBN 7-5335-2500-0

I. 快… II. 戴… III. 分娩-基本知识

IV. R714. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 122271 号

- | | |
|------|------------------------------------|
| 书 名 | 快乐分娩
准爸爸准妈妈系列 |
| 主 编 | 段涛 |
| 编 著 | 戴云 |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001) |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 排 版 | 福建科学技术出版社排版室 |
| 印 刷 | 人民日报社福州印务中心 |
| 开 本 | 850 毫米×1168 毫米 1/36 |
| 印 张 | 4.333 |
| 字 数 | 89 千字 |
| 版 次 | 2005 年 1 月第 1 版 |
| 印 次 | 2005 年 1 月第 1 次印刷 |
| 印 数 | 1—4 000 |
| 书 号 | ISBN 7-5335-2500-0/R·543 |
| 定 价 | 9.80 元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目 录

一、快乐分娩 ABC

(一) 常用的基本术语	1
(1) 胎儿	1
(2) 胎盘	2
(3) 脐带	2
(4) 胎膜	2
(5) 羊水	2
(6) 胎位	3
(7) 胎先露	4
(8) 胎心	4
(9) 胎动	4
(10) 宫缩	4
(11) 见红	5
(12) 破膜	5
(13) 临产	5
(二) 影响分娩的因素	6
1. 第一要素：胎儿	6
2. 第二要素：产道	6
3. 第三要素：产力	7
4. 第四要素：心理因素	7
(三) 分娩方式全接触	8
1. 阴道分娩	8
(1) 无痛分娩	8
(2) 导乐分娩	9
(3) 水中分娩	9
(4) 坐式分娩	9
2. 剖宫产	10
(四) 分娩方式的选择	10
1. 阴道分娩	10



(1) 阴道分娩的好处	11	(2) 阴道分娩的缺点	12
2. 产钳产	13		
3. 剖宫产	14		
(1) 剖宫产的好处	14	(2) 剖宫产的缺点	15
4. 剖宫产和阴道分娩的比较	16		
(五) 快乐分娩三部曲	17		
1. 坚持产前检查	17		
2. 做好产前锻炼	18		
3. 制定生产计划书	19		
(1) 产前准备 ...	19	(3) 产后护理 ...	20
(2) 待产过程和分娩时分	19		

二、产前身心准备

(一) 饮食营养	21
1. 孕期特殊营养要求	21
(1) 摄入充足的热能	21
(2) 摄入足量的优质蛋白质 ...	22
(3) 摄入适量的脂肪	23
(4) 碳水化合物不能少	23
(5) 维生素要适量	23
(6) 注意合理的营养搭配	24
2. 孕妇不宜的食物	27
(1) 烟酒和浓咖啡	27
(2) 腌制食品 ...	27
(3) 补品	27



(4) 热性食品 ... 27	(5) 甜点 27
3. 妊娠晚期的饮食安排	27
(1) 少量多餐 ... 28	(4) 多吃健脑食品
(2) 限制盐分的摄入	29
(3) 多吃含铁食物	28
4. 孕期补水的九大要点	31
(二) 产前锻炼	37
1. 产前运动	37
(1) 呼吸操 37	(5) 肩部运动 ... 40
(2) 伸脚运动 ... 38	(6) 脚部运动 ... 41
(3) 胯部运动 ... 39	(7) 盘坐压腿 ... 41
(4) 骨盆运动 ... 39	(8) 下蹲练习 ... 42
2. 助产训练	42
(1) 松弛训练 ... 42	(3) 第二产程助产
(2) 第一产程助产	训练——正确
训练——缓解	的呼吸方法
疼痛的方法	48
..... 45	
(三) 产前检查	50
1. 第一次产前检查 (16~20 周)	50
2. 第二次产前检查 (20~24 周)	51
3. 第三次产前检查 (24~30 周)	51
4. 第四次产前检查 (30~34 周)	52
5. 第五次产前检查 (34~36 周)	53
6. 第六次产前检查 (37 周)	53



7. 第七次产前检查 (38 周)	53
8. 第八次产前检查 (39 周)	54
9. 第九次产前检查 (40 周)	54
(四) 孕期房事	55
1. 孕期行房原则	55
(1) 孕早期	55
(2) 孕中期	56
(3) 孕晚期	57
2. 孕期, 爱要怎么做	58
(1) 防护措施 ...	58
(2) 体位姿势 ...	58
3. 孕期房事禁忌	60
(五) 哺乳准备	61
1. 哺乳用品	61
2. 乳房“准备”	61
(六) 不适的调理	63
1. 烧心	63
2. 心悸	63
3. 水肿	64
4. 腿抽筋	64
5. 静脉曲张	65
6. 腰背疼痛	65
7. 仰卧时出冷汗、晕厥	65
(七) 购物指南	66
1. 婴儿用品	66
(1) 衣服	66
(2) 尿布	68
(3) 寝具	69
(4) 居室	72
(5) 沐浴和清洁用品	72
(6) 喂养用品 ...	73



2. 妈妈用品	76
(八) 心理准备	82
1. 参加孕妇学校	82
2. 阅读书籍	83
3. 家人的支持	83
4. 与医生沟通	83
5. 建立信心	83
(九) 产期异常的预防	84
1. 早产	84
2. 过期妊娠	85

三、临产住院准备

(一) 为妈妈做准备	88
1. 住院资料	88
2. 衣物和生活用品	88
3. 食物和饮料	89
4. 其他物品	91
(二) 为宝宝做准备	91
(三) 准爸爸的准备工作	92
1. 家庭准备	92
(1) 清扫布置房间	92
(2) 拆洗被褥、衣物	93
(3) 购买物品、用具	93
2. 入院陪护物品清单	93
3. 爱抚妻子	94



- | | | | |
|----------------------|----|---------------------|----|
| (1) 给她按摩，帮助她放松 | 94 | (3) 给她最细心的关怀 | 95 |
| (2) 和她一起适应环境 | 94 | (4) 给她积极的心里暗示 | 96 |

四、分娩倒计时

- (一) 准确分娩时间的预测..... 97
1. 超声预测 98
 2. 相关因子测定 98
- (二) 入院时机..... 98
1. 须提前住院者..... 98
 2. 正常妊娠者..... 99
 - (1) 自觉症状 ... 99
 - (2) 入院指征 ... 103
 3. 过期妊娠者 106
- (三) 入院流程 106
1. 办理入院手续 106
 2. 入院后该做些什么 106
 - (1) 提早入院者 106
 - (2) 正常入院者 107
 - (3) 过期妊娠者 108
 3. 入院后医生会做些什么 108

五、分娩进行式

- (一) 第一产程 110
1. 地点 111
 2. 会出现的情况 111
 - (1) 阵痛..... 111
 - (2) 见红..... 112



(3) 胎膜破裂…	112	(4) 排便感……	112
3. 胎儿情况如何	112		
4. 您应该怎么做	112		
(1) 宫缩开始时	112	(3) 宫缩间歇期	114
(2) 宫缩时……	113		
5. 医生会做些什么	115		
6. 准爸爸可以做什么	116		
(1) 记录宫缩…	116	(3) 精神鼓励…	116
(2) 按摩止痛…	116		
(二) 第二产程	117		
1. 地点	117		
2. 会出现的情况	117		
(1) 排便感……	117	(2) 痛感减轻…	117
3. 胎儿情况如何	117		
4. 您应该做些什么	118		
(1) 姿势……	118	(3) 体位……	120
(2) 用力……	119		
5. 医生会做些什么	120		
(1) 接生前的准备	120	(3) 指导用力 and 放松	121
(2) 会阴切开…	120	(4) 保护会阴…	121
6. 准爸爸可以做什么	121		
(1) 加油鼓劲…	121	(3) 剪断脐带…	121
(2) 擦汗喂水…	121		
(三) 第三产程	122		
1. 地点	122		



2. 会出现的情况	122
(1) 轻松感.....	122
(2) 子宫收缩复旧	122
3. 胎儿情况如何	123
4. 您应该做些什么	123
(1) 娩出胎盘... 123	(3) 配合早吸吮
(2) 配合医生完成	123
产道缝合... 123	(4) 体力恢复... 123
5. 医生会做些什么	124
(1) 断脐和清理新生儿呼吸道... 124	(3) 指导早吸吮
(2) 检查与缝合产道	124
旧	125
6. 准爸爸可以做什么	125
(1) 慰问妻子... 125	(3) 打电话..... 125
(2) 拍照	125
(四) 分娩镇痛	126
1. 产痛的原因	126
(1) 客观因素... 126	(2) 主观因素... 126
2. 分娩镇痛的方法	127
(1) 无痛分娩仪——非药物性镇痛	(3) 硬膜外镇痛——药物性镇痛
..... 127	 128
(2) 笑气吸入镇痛法——药物性镇痛	127
3. 有关分娩镇痛的几点说明	129



- (1) 申请分娩镇痛的时间…… 129
- (2) 分娩镇痛的风险…… 129
- (3) 分娩镇痛的效果…… 129
- (4) 分娩镇痛有何好处…… 129

六、妇产夫陪和导乐

- (一) 妇产夫陪 …… 131
 - 1. 什么是妇产夫陪 …… 131
 - 2. 陪伴分娩须知 …… 132
 - (1) 服装…… 132
 - (2) 携带的物品…… 132
 - (3) 注意事项… 132
- (二) 导乐 …… 133
 - 1. 导乐的起源 …… 134
 - 2. 导乐的作用 …… 134

七、异常分娩

- (一) 难产 …… 136
 - 1. 难产的原因 …… 136
 - 2. 难产的处置 …… 137
 - (1) 产钳术和胎头负压吸引术… 138
 - (2) 剖宫产术… 138
- (二) 分娩大出血 …… 142

- 附录 快乐分娩歌 …… 144

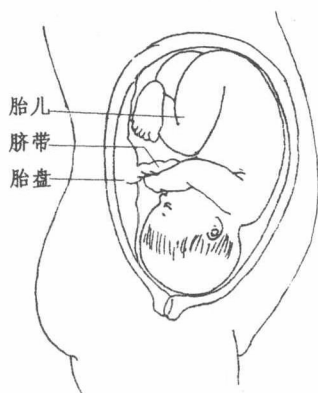
一、快乐分娩 ABC

(一) 常用的基本术语

亲爱的准妈妈们，也许您刚刚怀上小宝宝，还没有从最初的欣喜和慌乱中平静下来；也许您已经身怀六甲，准备迎接宝宝的诞生了。不管怎样，在正式面对分娩以前，您需要尽可能多地了解有关分娩的知识，做好充分的准备。

在产前检查和住进医院待产后，准妈妈们会从医护人员的口中听到许多专业名词，陌生的医生、陌生的环境，再加上陌生的名词会让准妈妈的心情更加紧张，因此，让我们先一起来熟悉一下这些新鲜的名词吧！记住，掌握好这些词语对和医护人员交流会有很大帮助的。

(1) 胎儿 在怀孕的前三个月我们称宝宝为“胚胎”，三个月以后直到出生前宝宝的名字叫“胎儿”。最初胎儿初具人形，有大大的头、





圆圆的身体、短短的四肢，随着孕期的增加，胎儿的大脑、骨骼、内脏器官逐渐发育，直到孕末期才接近出生时的样子。

(2) 胎盘 胎盘是连接母亲和胎儿的纽带。正常情况下，胎盘附着在子宫的体部，通过胎盘的血液循环，胎儿从妈妈那里得到营养和氧，同时把代谢的废物排除出去。如果胎盘的循环不足或者胎盘有不正常的结构，就会影响胎儿的生长发育，甚至会造成胎儿缺氧。

(3) 脐带 脐带是连接胎儿脐部和胎盘的带状结构，其中有一根脐静脉和两根脐动脉，周围包着丰富的胶质保护脐血管。胎儿借助脐带漂浮在羊水中，并通过脐带从胎盘吸收营养、排出废物。可以说，脐带是宝宝的生命线。如果脐带受到压迫，就会导致胎儿缺氧甚至危及胎儿的生命。

(4) 胎膜 胎膜有两层：外层紧贴着子宫壁，称为绒毛膜；内层为羊膜，羊膜内充满了羊水成为羊膜腔，羊膜腔就像一个大大的水球，是胎儿的“家”。胎膜在羊水的产生和吸收方面有重要的作用，另外，胎膜与分娩发动时的激素变化也有密切的关系。

(5) 羊水 充满在羊膜腔内的液体称为羊水。怀孕早期的羊水主要由母亲的血清经过胎膜透析产生，到怀孕中期以后，胎儿的尿液成为羊水的重要来源。所以说，羊水不是恒定不变的，是一直在循环生成的。

羊水对胎儿和母体都有保护作用。胎儿在羊水中漂浮着自由活动，免受挤压，一旦妈妈的腹部受到意



外撞击，羊水可以很好地保护胎儿免受冲击；羊水还能保持恒温环境，让宝宝舒服地在温水中游泳；胎动时由于羊水的保护使妈妈不适感减少，免得宝宝伸手伸脚时撞痛妈妈；临产时，羊水还能使子宫收缩的压力均匀分布，避免胎儿局部受压；临产后，鼓鼓的羊膜囊能帮助扩张宫口和阴道；破膜后羊水流出能冲洗阴道，减少感染机会。

(6) 胎位 胎位是指胎儿在子宫内的位置和姿势。在怀孕 28 周以前，由于羊水较多、胎儿较小，胎儿的活动范围比较大，胎位常常会改变。到怀孕 32 周以后，胎儿长大了，羊水相对减少了，胎位也就相对固定了。头位是正常的胎位，也是最常见的胎位，就是胎儿的头朝下，屁股朝天，宝宝的脊柱方向与妈妈的脊柱方向相反。异常胎位中比较常见的是臀位，就是胎儿的屁股朝下，头朝上；比较少见的胎位有横位，就是胎儿横躺在妈妈的子宫里，胎儿的脊柱方向与妈妈的脊柱方向垂直。

这些只是粗略的分法，根据宝宝的面孔朝前还是朝后、头是仰着还是屈着等情况，还可以把胎位分得



头位

臀位
胎位的分类

横位



更加具体。宝宝的胎位对能否顺产影响极大。

(7) 胎先露 顾名思义，胎先露就是指胎儿最先进入骨盆的部位，比如头位的胎先露就是宝宝的头，臀位的胎先露就是宝宝的屁股。

(8) 胎心 宝宝的心跳称为胎心。宝宝在子宫里的心跳要比妈妈快许多，正常为 120~160 次/分。和我们大人一样，如果胎儿活动会使胎心加快；如果胎儿在休息，那么胎心就比较恒定。医生如果用多普勒仪检查胎心，妈妈就可以听到放大的胎心跳动的声音。

(9) 胎动 胎儿在子宫内活动冲击子宫壁称为胎动，胎动是胎儿情况良好的表示。一般初产妇在怀孕 18~20 周开始感觉到胎动。起初胎动的幅度很小，妈妈常会感觉像是血管在跳动似的，随着孕期的增加，胎动越来越活跃，一般在怀孕 28~32 周时胎动最活跃。但到了怀孕末期，由于宝宝长大了，活动空间相对减少了，妈妈又会感到胎动逐渐减少了，而且幅度也减小了。一般来说，胎动每小时 3~5 次以上为正常，但由于每个妈妈的感觉不同和计数方法不同，每个宝宝的活动习惯也不同，所以胎动计数常会差异比较大，但是每天宝宝的活动情况应该是差不多的。如果胎动和平时相差太多就要引起注意了，可能是宝宝的情况有异常。

(10) 宫缩 宫缩就是子宫收缩，宫缩有强弱之分。在怀孕末期偶尔会有很弱的宫缩，一般妈妈会感到轻微的腹痛或腰酸，休息以后就会消失，这种宫缩称为假宫缩，常常是就要临产的征兆之一。真正的宫



缩比较强，而且有规律，宫缩时整个子宫会变硬，妈妈会感到阵发性的腹痛，这种宫缩是分娩时的主要动力。如果在怀孕 37 周以前就出现宫缩，那可不是好现象，那叫先兆早产，一定要及时到医院就诊。

(11) 见红 所谓见红是指子宫颈口扩张，引起子宫颈内口附近的胎膜与子宫壁分离，毛细血管破裂引起少量出血。血液往往与宫颈分泌物混合在一起，形成淡红色或褐色的黏性液体。

见红一般发生在阵痛和破水的前一两天，这是子宫颈正在软化成熟的征兆，可能引发分娩。要是分泌物的量太多，则要马上与医生联系，进行检查。一旦大量出血，便可能是胎盘早期剥离，必须立刻就医。如果见红，有规则宫缩，伴胎头下降，即是产程正式开始。

(12) 破膜 胎膜破裂就是破膜，前面已经说过，胎膜内包着羊水，所以一旦破膜就会有羊水自然流出。正常情况下破膜常常发生在子宫颈口开大以后，如果在正规宫缩前就发生破膜称为胎膜早破。胎膜早破常常和胎位不正、羊水过多或潜在感染有关。当然，还有一种情况是为了引产或了解羊水情况而用人工方法破膜，叫做人工破膜。胎膜一旦破裂，羊水就会流出，如果脐带的位置比较低就容易随着羊水落出，因此，胎膜破裂后应当平躺，防止脐带脱出，以免胎儿发生意外。

(13) 临产 医学上临产的概念是指出现有规律而且逐渐增强的宫缩，持续 30 秒以上，间歇 5~6 分钟，并同时伴有宫口扩张、胎先露的现象。一旦临