



TM

科学孕育更轻松

知识孕
期系列

无痛分娩法
临产征兆与准备
分娩时如何与医生配合
对胎儿最有利的分娩方式

轻松分娩

让孕育成为享受

Qingsong Fenmian

总顾问/吴阶平

指导专家/严仁英 黄醒华 戴淑凤

中国人口出版社



轻松分娩

Qingsong Fenmian

本册编著/熊国宝

江苏工业学院图书馆
藏书章

中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

轻松分娩/熊国宝编著. - 北京: 中国人口出版社, 2004. 11

(幸福 2 + 1)

ISBN 7 - 80202 - 093 - X

I. 轻… II. 熊… III. 分娩 - 基本知识 IV. R714.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 116600 号

轻松分娩

熊国宝 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市通州次渠印刷厂
开 本 710 × 1010 1/16
印 张 10.875
字 数 83 千字
版 次 2004 年 12 月第 1 版
印 次 2004 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7 - 80202 - 093 - X/R · 430
定 价 16.80 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinaphouse@163.net
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

播種現在
贏得未來

彭珮云

二〇〇四年九月

建立一个适合儿童成长的世界

——2002年联合国大会儿童特别会议宣言摘要

我们在此呼吁社会全体成员与我们一起开展一项全球运动，通过捍卫我们对以下原则和目标的承诺来建立一个适合儿童生长的世界：

- 1. 儿童第一。
- 2. 消灭贫穷：投资于儿童。
- 3. 对所有儿童一视同仁。
- 4. 照顾每一个儿童。
- 5. 让所有儿童受教育。
- 6. 保护儿童不受伤害和剥削。
- 7. 保护儿童免受战争影响。
- 8. 防治艾滋病毒、艾滋病。
- 9. 倾听儿童的意见并确保他们参与。
- 10. 为了儿童保护地球。

联合国秘书长
科菲·A·安南



“幸福2+1”丛书编委会

总 顾 问 吴阶平 原全国人大常委会副委员长

专家委员会 严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美 中国工程院院士、中华医学会副会长
北京儿童医院名誉院长
国务院学位委员会委员

杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长
中国人民大学兼职教授

黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
首都医科大学硕士生导师
中华预防医学会妇女保健学会主任委员
中华医学会围产医学分会常委

区慕洁 中国优生科学协会理事、“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
中国优生科学协会、中国优生优育协会理事

张湖德 中央人民广播电台医学顾问、北京中医药大学教授

编	委	万力生	王利芳	文 义	天 水	毛知凡
		刘恩娟	刘 云	刘春林	师建平	乔晓凡
		李 洁	李 乐	李潇然	张 凡	张春改
		张 矩	陆 芬	陈武山	杨娅娅	杨晓琴
		杨 丽	杨 静	郭 媛	黄菊山	黄秋杨
		梅 林	韩 春	董守红	雷 华	熊国宝

写在前面……

Happy Family

母子平安是每一个即将升级的家庭的美好愿望,了解分娩并发症的防治,有助于实现您家庭愿望。《轻松分娩》是一本资料详尽的分娩必读参考书,主要内容包括分娩准备、分娩征兆、分娩经过、无痛分娩、胎儿降生、形形色色的难产、产道手术、分娩并发症防治等。

做好分娩准备是围产期的良好开端。大部分的孕妇在生产前2周之内就感觉有胎动减少、子宫下降等种种现象。然而,真正进入产程的产兆有三:分别是阴道出血、破水以及阵痛。胎儿通过产道娩出的动力是子宫规律的收缩。但由于骨产道三个平面(入口、中腔、出口)的形状不一,大小因人而异,胎儿的大小、胎位又各有不同,胎儿必须采取一系列的动作以适应产道的形态,才能娩出。

分娩会有一些疼痛,如果能够通过学习对自己的宫缩强度有所准备,对疼痛耐受性有所理解,并学会一些缓解疼痛的方法,分娩就没有想像的那么痛苦。加强监测,及时发现异常情况,及时处理,可减少围产期胎儿、新生儿的死亡。

顺产与难产在一定条件下是可以互相转化的。如果顺产处理不当,可以变为难产。因此若能了解与掌握难产的发生和发展规律,及时正确处理,将会使产妇及胎儿较安全地度过分娩。产伤的正确防治,可以使新妈妈更好地度过围产期,快乐地享受人生。

“幸福2+1”丛书编委会



[第 1 章] 分娩准备

围产期对人的一生来说是短暂的,但对一个妇女则要经历着妊娠、分娩等一系列的生理变化。做好分娩准备,正是围产期的良好开端……

1. 什么是围产期	3
2. 产道由哪几部分组成	3
3. 软产道的哪些异常将妨碍分娩	5
4. 常见的骨盆狭窄有哪些	6
5. 巨大儿对分娩有什么影响	7
6. 怎样才能顺产	8
7. 滞产对母子有什么影响	9
8. 临产前要注意什么	9
9. 临产前的乳房准备	10
10. 做好分娩的精神准备	12
11. 如何做好物质准备	13
12. 临产前如何做好产时卫生	14
13. 要按期进行产前检查	15
14. 产前检查怎么做	16
15. 产前学看 B 超检查单	18
16. 初生儿为何越来越大	20
17. 拎包从容进产房	21
18. 分娩的最佳孕周	22
○ 19. 孕晚期卧位的最佳姿势	24



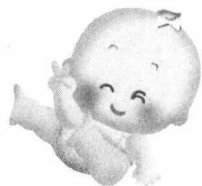
○ 20. 妊娠分娩在哪个季节为好	25
21. 坚持晚期产前检查的重要性	26
22. 合理饮食与起居	27
23. 分娩前常见症状	29
24. 如何防止过期妊娠	30
25. 什么叫早产	31
26. 如何预防早产	32
27. 早产能避免吗	33
28. 什么是产前出血	33
29. 如何防治产后出血	34
30. 子宫破裂怎么办	35
31. 胎位不正怎么办	36
32. 双子宫妊娠对分娩有影响吗	37
33. 有些产妇为何过期不生	38
34. 入院前的准备工作	39

[第2章] 分娩征兆

进入产程的产兆有三：分别是阴道出血、破水以及阵痛。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。

1. 认识产兆	43
2. 生理的变化	44
○ 3. 征兆和准备	45

○ 4. 怎样诊断早破水	46
5. 什么原因可以引起早破水	47
6. 早破水对母儿有什么影响	47
7. 发生早破水怎么办	48
8. 如何防止早破水	48
9. 阵痛是如何引起的	49
10. 阵痛是如何开始的	50
11. 什么是前驱阵痛	51
12. 预产期的误差	52
13. 分娩的标志是什么	53
14. 分娩过程是如何分期的	54
15. 什么是异常分娩	55
16. 分娩时怎样与医生配合好	57
17. 助产要做哪些动作	58
18. 为什么好的分娩姿势能顺产	59
19. 引起难产的情况有哪些	60
20. 哪种分娩方式好	60
21. 妊娠足月胎头仍不入盆的原因是什么	62
22. 子宫收缩无力怎么办	63
23. 子宫收缩过强怎么办	65
○ 24. 吃巧克力能助产	66

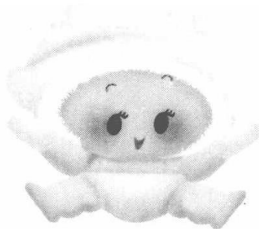




[第3章] 分娩经过

由于骨产道三个平面的形状不一,大小因人而异,胎儿的大小、胎位又各有不同,胎儿必须采取一系列的動作以适应产道的形态,才能娩出。

1. 胎儿是怎样从母体娩出的	69
2. 初产妇的产程	70
3. 分娩三大要素	72
4. 分娩过程中子宫颈的变化	73
5. 什么是分娩机制	74
6. 分娩时母体和胎儿的状态	76
7. 胎头是怎样从阴道娩出的	77
8. 产程中阴道流水是怎么回事	78
9. 初产妇和经产妇的不同	79
10. 分娩时的注意事项	79
11. 分娩中的饮食	80
12. 在家中发生急产怎么办	81
13. 防止分娩危险	82



[第4章] 无痛分娩

分娩会有一定的疼痛，如果能够通过学习对自己的宫缩强度有所准备，对疼痛耐受性有所理解，并学会一些缓解疼痛的方法，分娩就没有想像的那么痛苦。

1. 如何减轻分娩时的疼痛	85
2. 什么是会阴伤口痛	87
3. 无痛分娩法	88
4. 无痛分娩——精神预防法	89
5. 无痛分娩——按摩和压迫法	90
6. 无痛分娩——憋劲时的呼吸法	91
7. 无痛分娩——短促的呼吸法	92
8. 无痛分娩——腹式呼吸法	92
9. 无痛分娩应用呼吸法的必要性	93
10. 无痛分娩应用呼吸法的注意事项	93
11. 全身麻醉分娩	94

[第5章] 胎儿降生

“十月怀胎，一朝分娩”，分娩虽然时间不长，但这段时间胎儿的情况却是瞬息万变的。加强监测，及时发现异常情况并及时处理，可减少围产期胎儿、新生儿的死亡。

1. 出现哪些症状需要马上就医	97
-----------------------	----



○ 2. 产程中的胎儿监测	98
3. 分娩与会阴保护	99
4. 分娩与会阴切开术	100
5. 胎儿娩出的冲刺阶段	101
6. 生命攸关的第一声啼哭	102
7. 胎儿娩出后的处理	103
8. 提倡母婴同室	104

[第6章] 形形色色的难产

顺产与难产在一定条件下是可以互相转化的。若能了解与掌握难产的发生和发展规律，及时正确处理，将会使产妇及胎儿较安全地度过分娩。

1. 什么是难产	109
2. 剖宫产为什么增多	110
3. 可能难产的征兆	111
4. 产力异常性难产的缘由	112
5. 骨盆异常性难产	113
6. 横位胎儿	114
7. 软产道异常	114
8. 胎儿臀位的可能原因有哪些	115
9. 臀位——最常见的胎位异常	116
10. 胎儿小就不用做剖宫产吗	117
○ 11. 胎位不正怎么办	118

○ 12. 胎位不正是不是一定要剖宫产	119
13. 人工外转胎位法	120
14. 胎位不正会不会产生合并症	121
15. 为什么胎盘早期剥离严重威胁母儿的生命	121
16. 子宫收缩乏力	122
17. 子宫收缩过强	123
18. 巨大胎儿分娩	124

[第 7 章] 产道手术

随着时代的发展和社会的进步，人们对自己的生命质量和生存质量越加讲究，对生孩子的方式也越加关注。

1. 什么是剖宫产	127
2. 剖宫产并非好处多多	128
3. 剖宫产不是生产捷径	130
4. 剖宫产母婴可能发生哪些并发症	131
5. 剖宫产后分娩方式的选择	132
6. 剖宫产与自然分娩的比较	133
7. 剖宫产儿一定聪明吗	134
8. 患糖尿病的准妈妈需要剖宫产吗	135
9. 剖宫产后应该注意的事情	136
10. 剖宫产儿综合征	136
11. 会阴切开术	137
○ 12. 阵痛分娩	138



13. 产钳助产	138
14. 催产素点滴引产法	139
15. 引产的适应证和方法	140
16. 弛缓性出血	141
17. 对异常的预料和预防	142

[第 8 章] 分娩并发症与产伤防治

母子平安是每一个即将升级的家庭的美好愿望，了解分娩并发症与产伤的防治，有助于实现您的家庭愿望，快乐地享受人生。

1. 产科休克的治疗	145
2. 警惕胎儿窘迫的发生	145
3. 胎膜早破怎么办	146
4. 胎盘为什么迟迟不能娩出	148
5. 为什么会发生脐带脱垂	149
6. 凶险的羊水栓塞症	151
7. 羊膜腔感染的处理	152
8. 助娩胎盘手下留情	153
9. 产后出血的急救	154
10. 尿瘘的防治	155
11. 子宫及阴道前、后壁脱垂的防治	156
12. 子宫破裂的防治	157



第1章

分娩

准备

围产期对人的一生来说是短暂的，但对一个妇女则要经历着妊娠、分娩等一系列的生理变化。做好分娩准备，正是围产期的良好开端……

- ✦ 什么是围产期
- ✦ 产道由哪几部分组成
- ✦ 软产道的哪些异常将妨碍分娩
- ✦ 常见的骨盆狭窄有哪些
- ✦ 巨大儿对分娩有什么影响

