



经典孕育文库
PREGNANCY & BODY CARE


孕育宝典

安全分娩

BIRTHING BOOK

[美] Paula Ford-Martin 著

张宇译

 山东科学技术出版社

The Everything Birthing Book by Paula Ford-Martin with
Elisabeth S. Aron, M.D., F.A.C.O.G.
Copyright © 2004 by Adams Media
Published by arrangement with Adams Publishing, a division of
Adams Media Corporation

Simplified Chinese translation copyright © 2005 by
Shandong Science & Technology Press
ALL RIGHTS RESERVED

图字: 15- 2005- 033

书名: 孕育宝典安全分娩

出版社: 山东科学技术出版社, 2006

作者: Paula Ford-Martin

ISBN: 7-5331-4215-2

价格: 19.00



必须了解的关于分娩的10件事

- 1 分娩是一个自然的正常生理过程,而不是一个医疗过程。
- 2 即使对同一个女性来说,每一次分娩都是不同的。
- 3 妊娠期的练习能够使分娩更加顺利。
- 4 分娩教育课程班各有特色,应选择适合你自己的。
- 5 心理助产不仅仅是有趣的呼吸法,催眠分娩也并非是给产妇提供娱乐。
- 6 分娩计划能够使接生大夫和护理人员更好地为你接生,虽然这可能是在分娩中临时想到的。
- 7 陪伴你分娩的最佳人选是令你有安全感并让你信任的人,这也是你选择助产人员的原则。
- 8 不仅要在生理上,更要在心理上为分娩做好准备,紧张、害怕和担心都会给分娩带来痛苦而不利于顺产。
- 9 “有了剖宫产,就要选择剖宫产”是早已过时的观点。
- 10 你的身体生来就有在分娩中引导你如何去做的本能,要相信自己,相信自己能够驾驭一切。





前言

在经历了9个月的期盼、焦虑、担心和小心谨慎的计划后，终于盼来了分娩的那一刻。那是你一生中最难忘的一刻，因为从那一刻起，你就要开始担起做母亲的责任。把你的宝宝从腹中平安地送到这个世界上只不过是一夜间的事情，但是对于你和你的丈夫来说，慎重地选择你们想要的分娩方式尤为重要。

从开天辟地起，女人就担负着孕育生命的责任，而你从怀孕的那一天起会一直有妊娠反应。从这层意义上来说，你应该相信你也能够孕育生命，而且将要迎来宝宝，无论你准备好了没有。当然，这不是说非要去选择那些过时的分娩方式。如今可以选择的分娩方式之多是前所未有的，从自然无痛分娩到心理助产，再到人工助产，在分娩那一天到来之前你还要了解更多。

提前了解所能选择的分娩方式，为自己列一份分娩计划，这能帮助你减轻焦虑，顺利地生下宝宝。分娩计划还能使助产人员随时了解你的需要。要和助产人员及时而坦诚地沟通，在预产期之前一定要让他们了解你的分娩计划，以免以后产生分歧。

分娩不仅是一个生理过程，更是一个心理过程。除了助产人员，在分娩过程中你还需要一个能够给你充分心理支持的人。究竟选择谁陪伴你分娩，是一个专业的





陪护员，是你的伴侣、好朋友，还是你的亲人，这也是现在需要考虑的问题。

最后，要记住你不仅是在创造一个新生命，而且是在创造一个崭新的家庭。不管是第一次做妈妈，或者已经是两个孩子的母亲，一个新生命的到来都会给你的家庭带来全新的明天。

或许你的分娩计划很容易受医生、助产人员、医院、好心的朋友或家人的影响。但是请记住，当他们的建议举足轻重时，你仍是主角，是你的身体要迎来宝宝。把握住这一切，享受分娩的快乐吧！





目 录

在生理上和心理上准备分娩 1

- ◎ 产前练习 / 2
- ◎ 情绪障碍 / 4
- ◎ 拥有属于自己的分娩 / 6
- ◎ 分娩中你的身体 / 7
- ◎ 分娩的 3 个阶段 / 9

选择帮助你分娩的人 11

- ◎ 分娩“团队” / 12
- ◎ 助产士的作用 / 14
- ◎ 医生的协助 / 16
- ◎ 关于有分娩经验的陪产妇产妇 / 17
- ◎ 父亲的角色：给准爸爸的提示 / 19
- ◎ 合作 / 21
- ◎ 是否让家人参与你的分娩 / 21

选择分娩地点 23

- ◎ 选择适合自己的分娩地点 / 24
- ◎ 在医院分娩 / 25
- ◎ 在分娩中心分娩 / 26
- ◎ 家庭分娩 / 28
- ◎ 需要了解的 / 29
- ◎ 自己做主 / 31

制定分娩计划 33

- ◎ 制定分娩计划的目的 / 34
 - ◎ 分娩计划 / 35
 - ◎ 筹划分娩 / 36
 - ◎ 和医护人员一起拟订计划 / 39
- 

- ◎ 让每个人都和你同步 /41
- ◎ 完美的第一次 /44
- ◎ 做好医疗干预的准备 /41
- ◎ 产后计划 /45

拉玛泽分娩法 47

- ◎ 创始人费尔南·拉玛泽 /48
- ◎ 疼痛的目的 /53
- ◎ 今天的拉玛泽分娩法哲学 /50
- ◎ 学习拉玛泽分娩法 /57
- ◎ 陪产人员和练习 /59
- ◎ 产后的拉玛泽分娩法 /60

布拉德利分娩法 61

- ◎ 创始人罗伯特·布拉德利 /62
- ◎ 训练和教育 /66
- ◎ 布拉德利分娩法哲学 /63
- ◎ 练习和准备 /68
- ◎ 布拉德利分娩法和自然分娩法 /65
- ◎ 分娩环境 /69
- ◎ 布拉德利分娩法与产后阶段 /70

催眠分娩法 71

- ◎ 自然分娩法的先驱格兰特利·迪克立德 /72
- ◎ 疼痛 /75
- ◎ 催眠分娩史 /74
- ◎ 准备和教育 /78
- ◎ 催眠状态与减轻疼痛 /75
- ◎ 练习分娩技巧 /79
- ◎ 催眠状态与减轻疼痛 /75
- ◎ 分娩环境 /80

勒博耶分娩法 81

- ◎ 创始人弗雷德里克·勒博耶 / 82
- ◎ 勒博耶分娩哲学 / 83
- ◎ 分娩地点和医护人员的重要性 / 85
- ◎ 产妇的任务 / 88
- ◎ 分娩 / 89
- ◎ 母亲（或父亲）的按摩 / 92
- ◎ 勒博耶的遗产 / 93

水中分娩法 95

- ◎ 什么是水中分娩 / 96
- ◎ 进行水中分娩的地点 / 98
- ◎ 合适的分娩池 / 100
- ◎ 进入分娩池 / 103
- ◎ 自然的迎接方式 / 105
- ◎ 安全问题 / 107
- ◎ 水中分娩之后 / 109

家庭分娩 111

- ◎ 选择家庭分娩的原因 / 112
- ◎ 家庭分娩的安全性问题 / 113
- ◎ 做好准备 / 116
- ◎ 家庭“团队” / 118
- ◎ 发生紧急状况时 / 118
- ◎ “一团糟”的情况 / 119

分娩培训 121

- ◎ 有“准备”的分娩 / 122
- ◎ 选择合适的分娩培训 / 122
- ◎ 选择分娩导师 / 124
- ◎ 需要从课程班里得到的 / 125
- ◎ 家庭分娩教育 / 127
- ◎ 其他分娩法 / 127

2

3

有效地分娩 129

- ◎ 产程分期 / 130
- ◎ 枕后位分娩 / 137
- ◎ 帮助宝宝更容易地出生 / 134
- ◎ 休息时间 / 140
- ◎ 在分娩过程中走动 / 136
- ◎ 用力推 / 142
- ◎ 分娩姿势 / 143

如何面对疼痛 145

- ◎ 选择你的武器 / 146
- ◎ 按摩 / 151
- ◎ 活动与姿势 / 146
- ◎ 全身镇痛 / 152
- ◎ 放松和思维图像 / 147
- ◎ 局部麻醉与硬膜外麻醉 / 152
- ◎ 呼吸法技巧 / 149
- ◎ 多做选择 / 156
- ◎ 温水 / 150

分娩中的干预 157

- ◎ 充分了解后再同意 / 158
- ◎ 臀位胎儿 / 167
- ◎ 准备过程 / 159
- ◎ 产钳和真空吸引器 / 170
- ◎ 胎儿监视 / 161
- ◎ 侧切术 / 171
- ◎ 催产 / 163

剖宫产分娩 175

- ◎ 剖宫产术的过程 / 176
- ◎ 剖宫产手术中的麻醉 / 185
- ◎ 有计划的剖宫产 / 180
- ◎ 产后问题 / 186
- ◎ 非计划下与紧急情况下的剖宫产 / 183

双胞胎或多胞胎的分娩 189

- ◎ 做好准备 / 190
- ◎ 特殊处理 / 191
- ◎ 阴道分娩多胞胎 / 194
- ◎ 何时需要剖宫产 / 198
- ◎ 家庭分娩的好处与危险 / 200
- ◎ 产后住院期较长 / 201
- ◎ 产后问题 / 202

写给丈夫的话 203

- ◎ 为分娩做好准备 / 204
- ◎ 找到自己的位置 / 206
- ◎ 参与和支持 / 208
- ◎ 交流 / 210
- ◎ 第一印象 / 212
- ◎ 分娩与你的爱人 / 213

宝宝娩出后 215

- ◎ 剪断脐带 / 216
- ◎ 娩出胎盘 / 219
- ◎ 亲密接触 / 220
- ◎ 婴儿的第一次体检 / 221
- ◎ 母乳喂养 / 222
- ◎ 当宝宝需要特别护理时 / 226
- ◎ 住院还是回家 / 227

产后经历 229

- ◎ 产后的身体 / 230
- ◎ 恢复阶段 / 231
- ◎ 心理的巨大变化 / 233
- ◎ 你和你的宝宝 / 235
- ◎ 新家庭的诞生 / 237
- ◎ 全新的生活 / 238

附录 分娩计划清单 239

4

5

BIRTHING BOOK

BIRTHING BOOK

BIRTHING BOOK

BIRTHING BOOK

BIRTHING BOOK

BIRTHING BOOK

BIRTHING BOOK

BIRTHING BOOK



在生理上和心理上 准备分娩

分娩可能是一生中意义最深远的经历。那不仅仅是身体的转变和一个新生命的降临，而且是其自身的一种演变。在分娩中，你会发现自己精神上 and 身体上的力量，这些是你从前认为不可能的。不仅要使身体做好准备，而且要消除脑子里的焦虑。要对自己的分娩过程做出预见，使自己能够有一个最好的分娩方式。

BIRTHING BOOK

BIRTHING BOOK

BIRTHING BOOK

BIRTHING BOOK

BIRTHING BOOK

BIRTHING BOOK

BIRTHING BOOK

BIRTHING BOOK

◎ 产前练习

因为分娩过程会带来身体上和精神上的疲惫，所以就像你会为任何艰巨的事情或心理上的挑战做出准备一样，产前练习是十分自然的。定期的产前练习能够帮助你更加了解自己的身体和它告诉你的信息。你现在与自己的身体越协调，身体就能越有效地帮助你分娩。

心理状况和身体状况对于成功的分娩来说同样重要。害怕和焦虑等消极情绪都会产生与压力有关的激素，从而不利于分娩。如果你认为分娩是一种令人害怕和痛苦的经历，你的身体就会本能地做出“抵抗”或者“逃避”的反应，释放肾上腺素和去甲肾上腺素，引起血压升高，减慢分娩过程，并且增加分娩中的疼痛感。

保持身体健康

每天只需**30分钟**的适度锻炼，就会使你在分娩的那一天受益匪浅。锻炼能够增加体力，增强身体的韧性，使肌肉更加和谐。锻炼还有利于心理健康，因为锻炼可以放松神经，改善形象。

锻炼时要注意安全，要保证供氧充足。如果感到身体过热，或是遇到阴道出血、眩晕、胸口疼痛或其他异常时，应减慢速度。如果锻炼中不能正常说话，那证明你用力过度。在平时，经常锻炼的女性可以坚持自己的锻炼，但是在怀孕期间，应该经过医护人员的同意再进行锻炼。

下面是一些能够帮助你在怀孕期间保持体形的方法：

● **游泳**：游泳池是进行锻炼的绝佳场所，泳池给腹部带来的浮力能够帮助你减轻背部的疲劳，减少其他产前运动带来的危险。

● **散步**：散步应该是花费最低也最容易做到的运动，散步也是一种很好的社交活动，可以约上朋友一起分享。

● **瑜伽**：产前瑜伽是能够帮助锻炼身心的运动。瑜伽可以增强身体的柔韧性和力量，能够让你学习到分娩时放松和调整自己的技巧。应选择一个专门为孕妇设置的瑜伽班，因为有些瑜伽姿势对孕妇来说可能并不适合。

● **产前健身班**：很多医院、健身俱乐部、社区活动中心都有产前健身班来满足孕妇的特殊需要，通常需要有产科大夫的批准字条才可以报名参加。

如果你喜欢在家里进行产前锻炼，一些产前运动音像带是很好的选择。在开始产前锻炼计划之前，要记得向医生进行咨询。要根据自己的身体情况调整锻炼计划。

保持心理健康

健康的身体能够帮助你更顺利地分娩，休息和憧憬未

ALERT

在怀孕期间，有些高强度的运动是非常危险的，尤其是在怀孕晚期的几个月里。如果你是体育爱好者，平时就喜欢网球、壁球或篮球，请征求医生的意见适度地进行调整。有些运动，如身体接触项目、潜水、滑水等，在怀孕期间都应该避免，因为这些运动会给胎儿带来危险。

来能够使你在心理上为分娩做好准备。每天花半个小时左右的时间，在一个平和的环境里休息并想像分娩成功的那一刻。穿上舒适的衣服，调暗房间里的光线，然后播放轻柔的背景音乐。如果怀孕使你的嗅觉不够敏感，芳香蜡烛和精油能够帮助你。让家人了解这是你自己的时刻，让他们不要打扰你。

不要平躺下，可以斜靠在椅子上、床上或沙发的靠枕上，一定记得要舒服地靠在那里。在这段时间里，不要去想其他事情，要专注于自己的身体和呼吸，用心感觉肚子里的宝宝。一旦彻底放松下来，便可像你顺利地产下宝宝那一刻的喜悦，想像那时周围的一切。

◎ 情绪障碍

“我不知道我能不能行”，这是第一次做妈妈的产妇常挂在嘴边的话。没错，分娩确实是一个挑战，但是生命中每一个值得追求的目标都是如此。也许会有疼痛，但是那是令人快乐的疼痛，那疼痛会把你的宝宝带到这个世界上来。不要忘记有很多选择可以减轻那种疼痛。也许听起来像是陈词滥调，但是保证能够顺利分娩的是你自己，要相信自己。如果能够发现自己的潜力并抛弃所有预想中的困难，你会发现你能够做到，并且做得相当好。

预见

焦虑、紧张和害怕是对未知事物的正常情感反应。如

果是第一次做妈妈，你脑海里关于分娩的信息多数是从朋友、家人和媒体那里得来的，这些信息未必都是准确的。马拉松般的分娩过程，无法忍受的疼痛，在出租车上就已经降生的宝宝，这些可能都会把你吓倒。从电视上、电影中甚至朋友或亲人那里了解的分娩经历通常不一定是真实的，不要根据这些经历预见自己的分娩过程。

克服恐惧和焦虑

避免妨碍分娩消极情绪的最好的方法之一，就是尽可能地了解分娩的过程，知识是克服恐惧和焦虑的最好的武器。制定一个分娩计划，为理想中的分娩经历画出蓝图，这有助于你和伴侣决定分娩中的一些细节问题。分娩计划还能够使你有机会对分娩中可能采取的一些措施提前做出明智的选择，而不用在分娩中紧张地处理这些情况。

请记住下面的小提示，这些能够帮助你在心理上为分娩做好准备：

- **找到分娩教育培训班：**报名参加分娩教育培训班并积极地参与到其中。
- **问问题：**随时记下问题，在每次看医生时让医生帮你解决。
- **要记住每一次分娩都是独一无二的：**在怀孕期间可能会听到很多分娩经历，从精疲力尽到毫不费劲。不要把这些经历放在心上，不要根据这些经历预见自己的分娩。
- **向专家咨询：**考虑请一位有生产经验的妇女进行产前咨询，她能够给你有价值的信息和支持。
- **放下思想包袱：**不要总想着会如何地不顺利，要抓紧时间考虑即将面对的选择，要准备好当实际分娩和计划不同时应如何处理。

4

5

● **要知道宝宝是决定一切的：**宝宝不会遵循日历或时间表，因此不要因为预产期不准或分娩过程延长而沮丧或焦虑，只要宝宝平安，万事都是好的。

FACT

当预产期到了子宫仍没有收缩时，不要感到失望。因为预产期是很难很精确的，人的生理周期也不同，所以预产期只是科学上的推算。实际上，只有5%的宝宝是在预产期那一天出生的。曾经有过宝宝的女性在预产期前后分娩的可能性更大。

◎拥有属于自己的分娩

一个好的产科医生或助产士对于你的分娩固然十分重要，但是他们并不是你分娩的关键人物，你自己才是主角。很多产妇在有医生在场的情况下变得被动，认为自己应该顺从医生的指挥。慎重考虑医生或助产士的建议是很重要的，但是毕竟在很多情况下这些建议来源于多年的临床经验，不要忘记这是你自己的分娩，是在分娩自己的宝宝。虽然你可能还不太相信，但是你对自己身体的了解和你的本能会指引你做出有利于自己和宝宝的选择。

当然，你的身体情况可能会需要一定的医疗干预，如为了你和宝宝的安全实施剖宫产，在这样的情况下就要依



赖于产科医生的医术了。但是即使是在剖宫产手术中，你仍然需要做出选择，如产后需要哪些人陪伴以及如何护理你的宝宝。分娩对你来说不是既成的事实，而是在创造生命。你不是幕后指挥，而是分娩舞台上的主角。

6

7

ALERT

你的产前保健医生不应该仅仅把你当作客户对待，还应该把你当作一个准妈妈来对待。他应该能够解答你所有的疑问，保证能够提供所有在分娩中需要的信息。同样，你也有责任把你的需要告诉他，同时认真考虑他所给出的建议。

◎分娩中你的身体

分娩的准备可能开始于分娩前数周以前，那时你的宝宝就会转到产前正常位置，也就是准备进入骨盆。对于第一次怀孕的女性来说，这种“孕腹轻松”是很常见的而且可以明显感觉到，因为这时你的外形会有很明显的变化，而且会感觉到呼吸变得轻松起来。当感觉呼吸更加轻松时，你可能会更加频繁地排尿，这是因为膀胱所承受的压力变大了。胎儿头部对子宫颈的压力能够帮助子宫开始变薄，从而为分娩做准备。