

3、理解：宫缩痛是旁人无法同受的，请理解产妇因疼痛带来的不良情绪，关心及关爱产妇。



4、等待：产妇入产房后，家属需要到家属等候区等待，到餐点时间需要给产妇送餐，产妇有特殊情况时能及时联系，产妇产后要在产房观察2小时，无特殊则通知家属回产后区。

无痛分娩知多D >>> 导乐仪镇痛

导乐仪通过有效促使人体自身分泌镇痛物质阿片肽用于分娩镇痛，阻断来自子宫底和子宫体的中枢神经疼痛信息传导通路，能迅速使产妇剧烈疼痛降至可忍受的轻微疼痛，起效快，可持续镇痛，满足产程需要。

优点：

- 1、操作方便、镇痛起效时间快；
- 2、对母婴无不良反应；
- 3、利于自由体位分娩；
- 4、缩短产程；
- 5、有效缓解腰背部疼痛；
- 6、产后出血少，恢复快。



水中镇痛：

水中镇痛的原理是产妇在充满温水的分娩池中自然分娩，由于分娩池中的水

温、生物指标等与母亲子宫内的羊水环境类似，使胎儿在离开母体后很适应，产妇也在水的浮力下减少了生产痛苦。

优点：

- 1、温水有助于产妇镇静和身心放松；
- 2、加速产程进展；
- 3、缩短分娩产程；
- 4、增强会阴部弹力，减少会阴侧切，减少阴道裂伤；
- 5、水中待产、自由体位，有助于盆底肌肉放松；
- 6、体力消耗小，产后恢复快；
- 7、温水与羊水的的环境类似，新生儿可以逐渐过渡到空气中，有利于身心健康。



腰椎硬膜外麻醉镇痛：

此项技术可以使产妇调整产力，加强宫缩，有利产程进展，可以进食进水。正常的情况下在产房即可进行，因无疼痛的轻松和安全可靠，深受广大产妇欢迎，被称之为安全、舒适、有意义的人性化分娩。



禅医官方微信号
Official Wechat

地址：广东省佛山市石湾三友南路3号

官方网站：www.fscyy.com

参考资料：

助产学

助产手册第三版

温柔分娩

导乐分娩

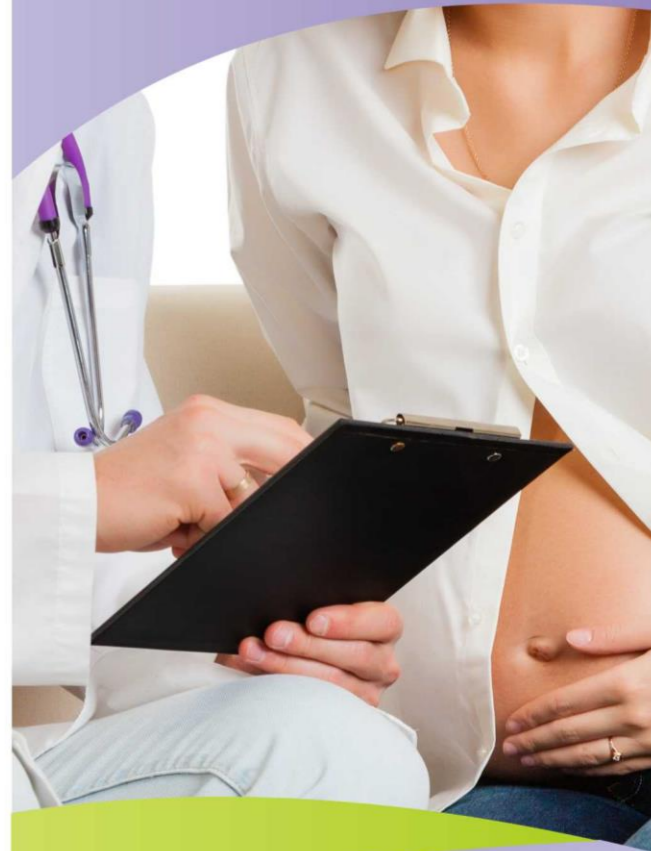


制定日期：2017年6月

编码：FCK-折页-中文-114-01

妇产科制作

产房健康宣教



咨询专线：0757-82263333

 佛山市禅城中心医院
Foshan Chancheng Central Hospital

自然分娩的好处多 >>

自然分娩俗称“顺产”。

对妈妈的好处：

1、自然分娩符合哺乳动物的生理过程，分娩的过程可以促进乳汁分泌，利于母乳喂养，也利于亲子关系发展。

2、自然分娩过程中妈妈出血量少，子宫没有伤口，身体脏器得到良好的保护同时，大大减少产后出血、感染等危险情况的发生。

3、产后妈妈的身体恢复比较快，如无特殊情况，产后6-12小时就可以下地活动，产后2-3天就可以出院了。

4、再次怀孕时，疤痕妊娠子宫破裂、凶险性前置胎盘等风险降低。

5、自然分娩是最为经济的分娩方式。

对宝宝的好处：

1、自然分娩过程中，经过妈妈的子宫收缩及产道的挤压作用，宝宝的心、肺、脑部功能可以得到很好的锻炼，有利于宝宝迅速建立自主呼吸和适应外界环境，降低新生儿窒息及吸入性肺炎发生率。

2、自然分娩有利于促进宝宝免疫系统的发育和成熟，减少呼吸系统、消化系统疾病的发生。

3、宝宝可以更早与妈妈肌肤接触，有利于亲子关系发展。



进入产房需做好哪些准备? >>

物品准备：

胎监带、吸氧管，胎膜早破的产妇同时备好一次性便盆，手术及贵重物品不带入产房。

食物准备：

在待产过程中，请家属根据产妇喜好，准备早、中、晚餐。饮食以富于糖分、维生素、易消化为好（如粥、面食等），太甜的食物不建议食用（如巧克力），活血的食物禁用，可准备一些补充体能的饮品（如能量饮料、蜂蜜水等），以备不时之需。



准备物品误区：

妈妈：红牛、收腹带、巧克力、参茶及参汤

宝宝：奶粉、奶瓶、葡萄糖、奶嘴（是不需要带的，尽量让宝宝多吸母乳，坚持母乳喂养者不需要带）

心理准备，进入产房莫紧张 >>

宫缩太痛，很多产妇会害怕和紧张，所以适当的转移注意力，让心情放松，可以极大的减轻害怕和紧张的情绪。

分娩减痛

01

暗示方法：自我安慰和自我暗示，如反复自言自语：“加油！我马上可以见到我的宝宝了！”

02

分散注意：如准备产妇最喜欢的照片或图片，听音乐等，促进产妇放松增加自控力

03

松弛方法（拉玛泽训练）：如进行肌肉松弛训练和呼吸法，可用来减轻焦虑

04

想象和具体化（催眠）：宫缩像波浪一样一浪一浪向前推进，脑海中浮现一幅一幅图画，宫口像花蕾一样慢慢开放，胎儿渐渐下降。

05

自由体位：可自由活动，利用工具、摇摆骨盆，分娩球等减轻疼痛

06

分娩镇痛：硬膜外腔阻滞麻醉、水中分娩、导乐仪镇痛。

运动准备：分娩球自由体位分娩 >>

产妇自行采取卧、走、坐、立、跪、趴、蹲等姿势，选择自己感到舒适，并能缓解疼痛的体位，而不是静卧在床或固定某种体位。

宫缩太痛，很多产妇会害怕和紧张，所以适当的转移注意力，让心情放松，可以极大的减轻害怕和紧张的情绪。



家属准备 >>

1、陪伴：每一个产妇的自身条件不同，影响着待产的时间。宫口未开前，产妇需在病房等待，等宫口开到4cm时入待产监护室，这个过程是痛苦和辛苦并存的，家属需时刻陪伴，满足产妇的生理、心理需求。



温馨提示

分娩是个漫长而艰辛的时刻，不要吝啬为妻子加油打气，一句“你做得真棒！一切都进展顺利”能让妻子轻松些。



耐心等待。

2、耐心：助产士根据产妇的宫缩强弱和进展情况进行评估，每次检查完毕会主动告知情况及下一次检查时间，请耐心等待。