



第七讲 →

自然分娩



学习内容

- 一、自然分娩的准备
- 二、决定分娩的四大因素
- 三、分娩过程
- 四、临产时关心的问题
- 五、自然分娩与剖宫产





一、自然分娩的准备

1. 自然分娩的信号
2. 入院所需的物质准备
3. 入院前的生活准备



1.自然分娩的信号

■ 分娩先兆

子宫收缩：有痛的、从不规律至规律、越来越频繁的宫缩

见红：阴道有少量血性分泌物流出

破水：胎膜破裂引起阴道流水



何时到医院

不必急于来医院

子宫收缩不规律

阴道有少量血性分泌物 (见红)

必须及时到医院!

破水

规律宫缩



产房、待产室

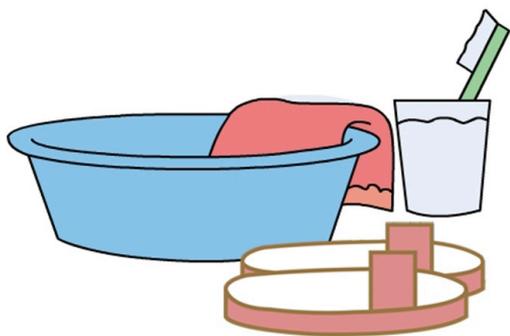


2. 入院所需的物质准备

- 一般孕妇入院分娩需要住院3~5天，所以不用带太多东西入院，最好在预产期前1个月准备好。

妈妈所需用品

宝宝所需用品



卫生用品



个人用品



消耗性用品



入院所需的证件

3.入院前的生活准备

- 乳房
- 休息
- 饮食
- 活动
- 性生活
- 洗澡





二、决定分娩的四大因素

1. 子宫收缩力
2. 产道
3. 分娩过程中的胎儿
4. 精神因素

你知道哪些因素能加快产程吗？





1. 子宫收缩力

- “阵痛”的作用和特点：
子宫收缩——分娩的动力
特点：节律性、持续时间、强度

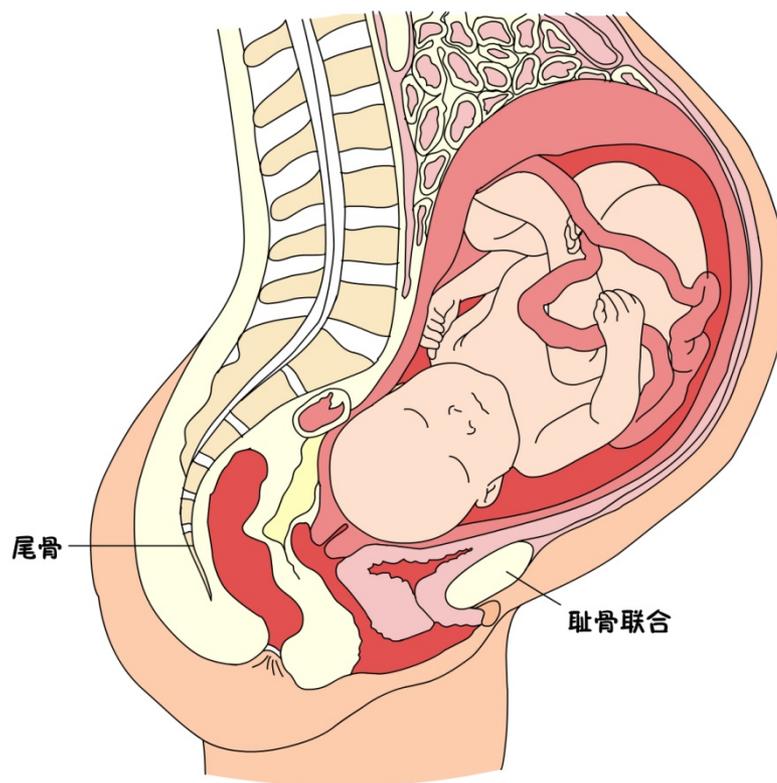
2. 产道

- ◆ 软产道
- ◆ 骨产道



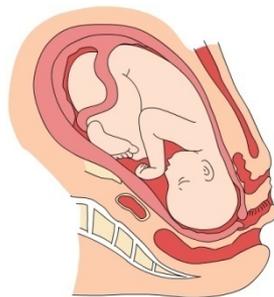
37周 足月儿

女性骨盆与胎儿娩出关系图

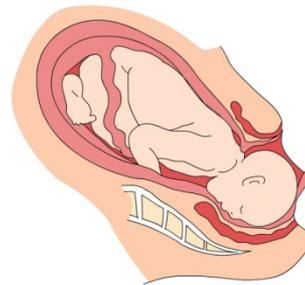


3. 分娩过程中的胎儿

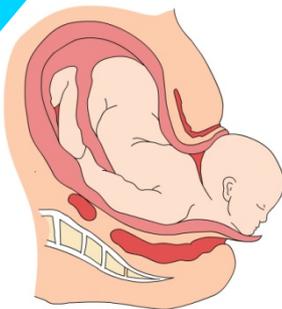
- ◆ 胎儿的大小
- ◆ 胎儿的姿势
- ◆ 胎儿通过骨盆



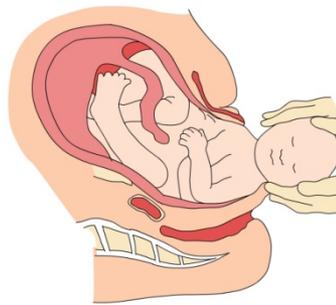
胎头衔接



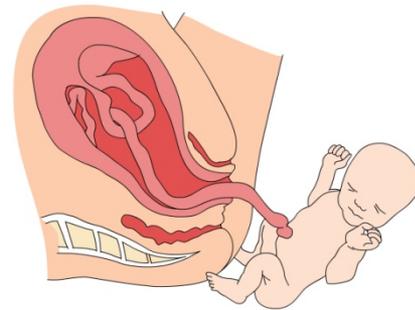
胎头附屈



胎头仰伸



外旋转、胎头娩出



胎儿娩出



4.精神因素

- 在产程中松弛、平静，能让分娩更顺利
- 恐惧→紧张→疼痛综合征



三、分娩过程

1. 四大产程
2. 产程进展
3. 待产中的你
4. 利用体位加速产程
5. 自我调节
6. 陪产中的丈夫



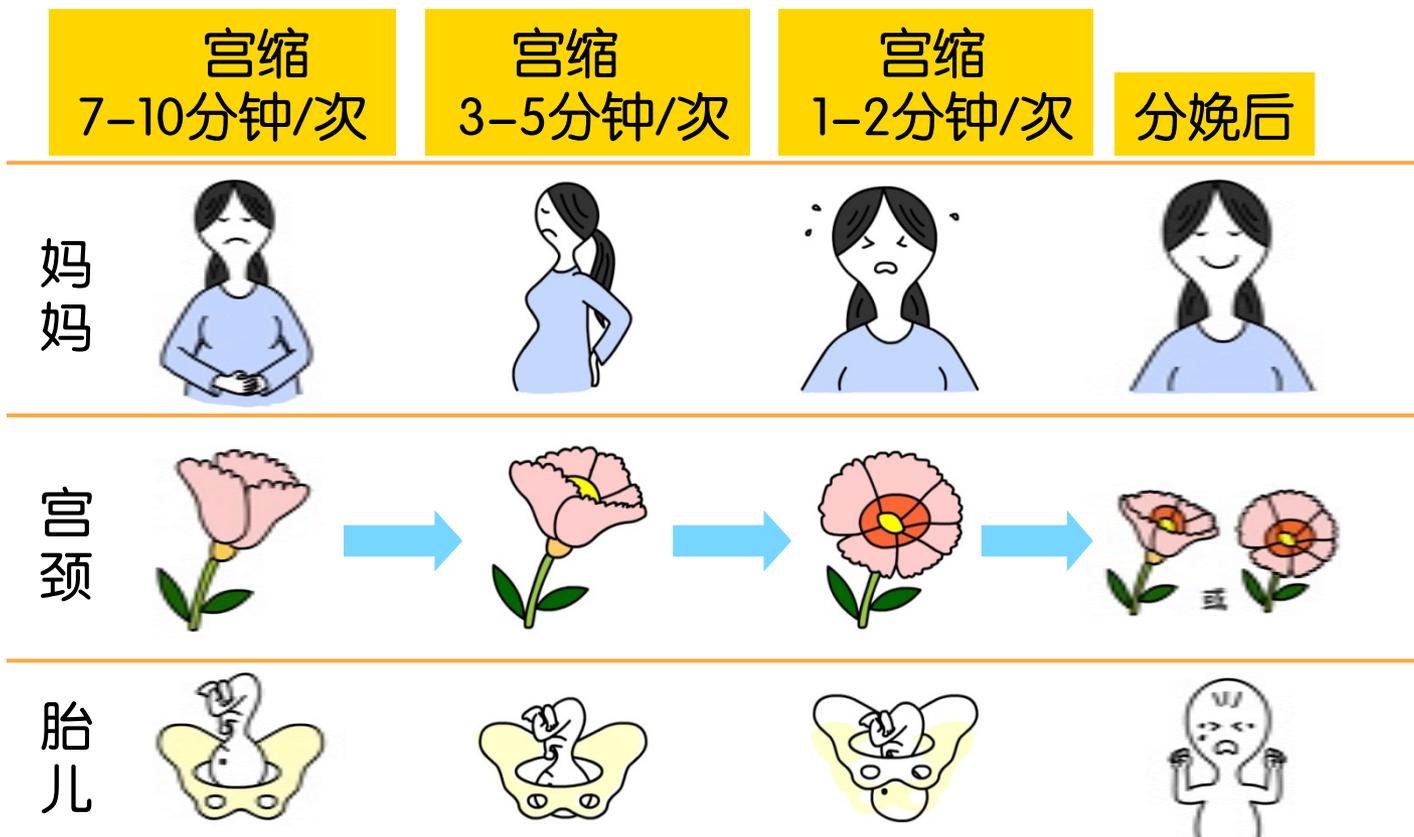
1.四大产程

- 第一产程：从规律的子宫收缩到宫口开大至10厘米（16~20小时）
 - 分期 {
 - 潜伏期：初产妇平均8小时
最大时限16小时
 - 活跃期：初产妇一般为4小时
最大时限8小时



- 第二产程：胎儿娩出期（ ≤ 2 小时）
- 第三产程：胎盘娩出期（ ≤ 30 分钟）
- 第四产程：产后观察（2小时）

2. 产程进展



3.待产中的你

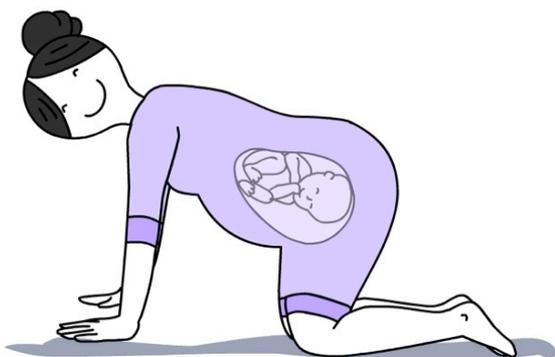
- 保持精神平静和松弛
- 产程中多进食、进水
- 及时排空小便
- 多变换体位
- 分娩过程中的自我调节





4. 利用体位加速产程

- 行走或站立（上身直立位）；
- 坐姿：坐在椅子上、分娩球上；
- 蹲姿：蹲在床上或地上；
- 跪姿：跪在床上或垫子上（对腰痛有效）；
- 卧姿：左或右侧卧位。



跪式



站立



可减轻产痛的分娩球



5.自我调节

- 宫缩间歇时多活动、勤排尿，宫缩时采取最舒适的姿势。
- 保持上身直立位，使胎头有效地压迫在宫颈上，扩张宫口，加速产程进展。
- 克服焦虑、恐惧，保持愉悦心情。
- 采用多种放松方法：缓慢地呼吸、听音乐、看电视、聊天、唱歌、低声呻吟、叹气等。
- 利用自我暗示法：宫口开大、胎儿下降。想象拥抱、爱、冲浪等以转移注意力，尽量不去想宫缩疼痛。

6. 陪产中的丈夫

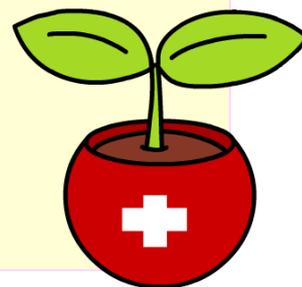
- 最重要的是给予妻子精神和情感上的支持。
- 不断提醒妻子使用在孕期学过的放松技巧。
- 帮助妻子按摩腰背部，增加舒适感。
- 提醒妻子多饮水、多进食、勤排便，帮她擦擦汗。
- 多说些鼓励和赞扬妻子的话，让她有信心坚持到底。





四、临产时关心的问题

1. 胎儿宫内缺氧
2. 脐带绕颈
3. 不要惧怕“阵痛”
4. 保护会阴





1.胎儿宫内缺氧

- 胎心小于120/分钟或大于160次/分钟，提示胎儿可能宫内缺氧。



2. 脐带绕颈

妊娠中期，由于羊水相对较多，胎儿较小，因此胎儿的活动空间比较大，胎儿活动可造成脐带绕颈，脐带绕颈不是剖宫产的指征，孕妇也不必过于紧张。



3.不要惧怕“阵痛”

- “阵痛”是宫缩的表现；
- 不要把“阵痛”等同于危险；
- 不要把使用麻醉镇痛等同于安全！



镇痛的分类

- **非药物镇痛**
(鼓励和提倡使用, 对母婴没有任何影响):
导乐、家属陪产、自由体位、非药物镇痛仪、拉玛泽减痛分娩法、导乐仪等
- **药物镇痛**
(不主张使用, 对母婴可能有不良影响)

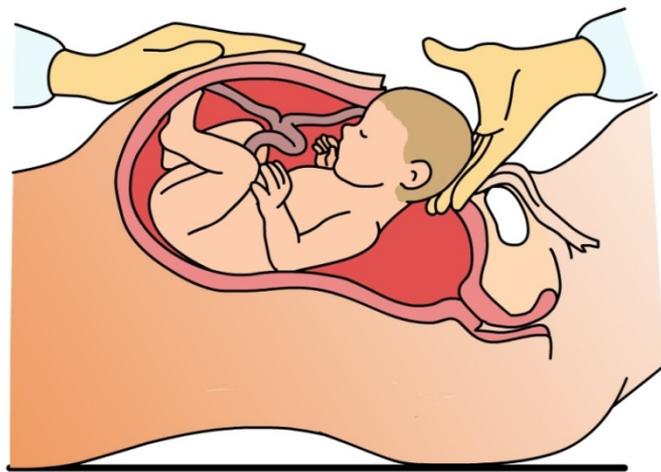
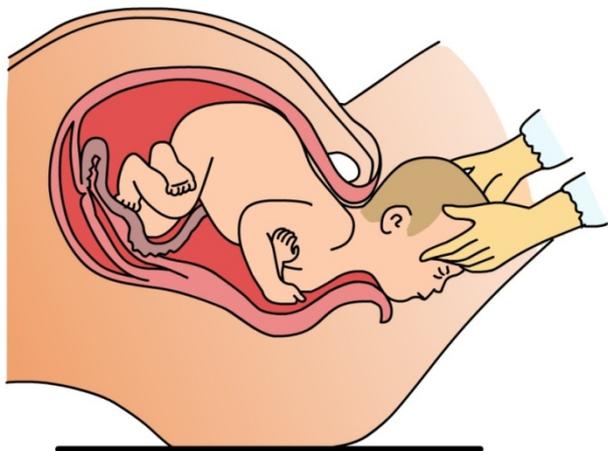


4. 保护会阴

- 为了不出现会阴撕裂，助产士通常会用手控制着胎儿前进，等待阴道口扩张，这叫做保护会阴。
- 妈妈和宝宝有合并症或并发症时，为了保护母儿健康和安​​全，有可能采取会阴侧切、产钳助产或手术助产（剖宫产），以尽快结束分娩。

五、自然分娩与剖宫产

1. 对母亲的影响
2. 对胎婴儿的影响





1.对母亲的影响

	自然分娩	剖宫产
过程	符合生理过程	需有指征，干预性
身体恢复	快	慢
并发症	出血量少 感染几率小 子宫无伤口	术中出血量较多,易感染 增加血栓性疾病发生率 腹腔粘连
再次妊娠的 风险	风险小	增加宫外孕风险,子宫瘢痕可导致流产时大出血，再次妊娠时，前置胎盘、胎盘植入、产后出血的风险增高



2.对胎婴儿的影响

	自然分娩	剖宫产
智力	无明显影响	
呼吸	子宫收缩及产道挤压作用，新生儿窒息及吸入性肺炎发生率低	未经产道挤压，新生儿窒息及吸入性肺炎发生率高
免疫	有助于免疫系统的发展与成熟	容易发生感染性疾病
营养	出生后即刻得到母乳喂养	不能及时得到母乳



小测验

1. 初产妇孕晚期出现以下哪些情况，需要立即去医院？（多选）

- ① 破水
- ② 阴道大量出血
- ③ 见红
- ④ 不规律宫缩
- ⑤ 规律宫缩5分钟一次



小测验

2. 没有破水和其他异常情况的孕妇，在待产过程中以下哪种做法是不正确的？（单选）

- ① 进食、饮水
- ② 及时排尿
- ③ 绝对卧床休息
- ④ 精神放松
- ⑤ 多变换体位



小测验

思考题：

- 孕妇可以采取哪些小技巧加速产程进展？
- 丈夫在产程中应做些什么？



快乐孕育

Thank you!