

分娩镇痛 让分娩轻松些

怀胎十月,一朝分娩,这是全家人,尤其是宝爸宝妈们最期待,也最幸福的时刻。然而,对于即将临产的孕妈们来说,在期待的同时,对于即将到来的号称“十级疼痛”的分娩之痛,更多的还是紧张、害怕、焦虑。一直以来,分娩之痛,对于女子而言,都是犹如噩梦一般的存在。曾经在产房里经常听到产妇产们撕心裂肺的嘶吼声,一声声恳求着医生“帮帮我”、“救救我”,甚至有些孕妈为了逃避分娩之痛,宁愿选择“挨一刀”。幸运的是,现代医学的发展为孕妈们提供了一种有效的解决方案——分娩镇痛。

何谓分娩镇痛?分娩镇痛又是否真的能够让产妇产们轻松地做妈妈呢?下面的介绍,可以帮助孕妈们更好地了解这一技术,从而让分娩变得更轻松。

分娩镇痛的原理

分娩镇痛,顾名思义,就是在分娩过程中减轻或消除疼痛的方法。其原理是通过药物或非药物的手段,使产妇产在分娩过

程中减轻或消除疼痛,提高分娩舒适度,促进自然分娩。

分娩镇痛的方法

非药物性分娩镇痛:通过呼吸法、按摩法等非药物手段来缓解分娩疼痛。这种方法适用于轻度疼痛的产妇产,但对于中度以上的疼痛效果有限。

目前比较受欢迎的一种非药物性分娩镇痛方法——导乐陪伴:请一位有经验的导乐师陪伴产妇产度过分娩过程,通过心理疏导、呼吸指导等方式帮助产妇产减轻疼痛感。这种方法适用于有一定心理准备的产妇产,但对于极度紧张的产妇产效果有限。

目前临床应用中最常用的,也是效果最好的分娩镇痛方式有两种:硬膜外阻滞法和蛛网膜下腔阻滞法,均为药物性分娩镇痛。

硬膜外阻滞法:在腰椎间隙穿刺并置入导管,通过导管向硬膜外腔注入局麻药来达到镇痛的效果。此法优点是效果好,时间长,可以持续整个产程。但可

能会引起低血压、尿潴留等。

蛛网膜下腔阻滞法:将局麻药注入蛛网膜下腔来达到镇痛效果。此法起效快,作用时间长,但对操作技术要求高且易引起低血压、头痛等并发症。

药物性分娩镇痛,效果确切,适用于各种程度的疼痛,尤其是对疼痛敏感、恐惧分娩疼痛的产妇产,以及合并妊娠高血压、心脏病需要减轻疼痛刺激的产妇产。但是有严重凝血功能障碍、脊柱畸形或病变、颅内高压或严重心脑血管疾病等患者禁止应用。

分娩镇痛的优缺点

分娩镇痛最大的优点就是可以有效地减轻甚至消除分娩疼痛,使产妇产在分娩过程中感觉更加舒适,使产妇产能够轻松愉快地做妈妈。此外,有研究表明,分娩镇痛后,产妇产身心放松,可以一定程度上缩短第一产程,降低剖宫产率。另外,分娩镇痛有助于减少因疼痛引起的应激反应,降低产后出血、感染等并发症的发生,

有利于保护母婴健康。

任何事情都是有两面性的,分娩镇痛好处多多,但仍然存在一定的不足之处。虽然大多数情况下无痛分娩对产程没有影响,但在个别情况下可能会延长产程。同时由于药物的应用,可能增加低血压、尿潴留等风险。

有的孕妈妈想要分娩镇痛,可是又担心分娩镇痛对宝宝有影响。

分娩镇痛药物通常是不会对宝宝产生不良影响的。

有研究表明,使用分娩镇痛药物的新生儿在出生后的几分钟内进行评估,其Apgar评分和其他生理指标与未进行分娩镇痛产出的新生儿没有显著差异。然而,如果母亲使用了过多的药物或者药物效果不佳,也可能导致胎儿心率变化或其他并发症。因此,在进行分娩镇痛时,医生会密切监测母亲和胎儿的状况,确保母婴安全。(作者:苑继侠 厦门市第五医院 麻醉科 副主任医师)

科学养护 坐好月子

坐月子是中国传统文化中重要的习俗之一,为了帮助产妇产后康复、恢复体力、保持身体健康,历来受到重视。然而,随着科学技术的进步和医学知识的普及,传统的坐月子观念逐渐被重新审视。科学坐月子不仅强调了传统养护的重要性,更注重了合理的营养、适当的运动以及心理健康等方面。本文将从科学的角度探讨如何科学坐月子,以实现母婴健康。

营养摄入

科学坐月子首先强调的是合理的营养摄入,包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等。产妇产在产后需要额外的营养来恢复体力和促进乳汁分泌,因此应当注意:

1. 高蛋白食物:蛋白质是人体细胞的基本构成成分,对于产后伤口愈合和乳汁分泌都至关重要。建议增加摄入含有优质蛋白质的食物,如鸡肉、鱼肉、鸡蛋、豆类等。

2. 多种维生素和矿物质:维生素和矿物质是维持身体健康所必需的,特别是维生素A、维生

素C、铁、钙等对于产后康复和乳汁分泌有着重要的作用。可以通过多吃新鲜蔬菜、水果、全谷类、奶制品等方式来补充。

3. 保持水分平衡:产妇产在产后容易出现体液流失,因此要保持足够的水分摄入,每天饮水量应保持在2000ml左右。

适当运动

传统坐月子中普遍存在着对产妇产严禁活动的观念,但科学坐月子强调适当的运动有助于促进康复、预防血栓形成、增强体力等。以下是一些适合产后的轻度运动:

1. 产后操:产后操可以帮助产妇产恢复骨盆底肌肉和腹直肌的张力,促进子宫收缩、排出恶露,预防产后腹直肌分离等问题。

2. 散步:产后适当的散步有助于改善循环、增强体力、缓解产后抑郁情绪等,但应避免长时间站立或走动。

3. 瑜伽:产后瑜伽可以帮助产妇产恢复身体柔韧性、增强体力和稳定情绪,但要选择适合产后的瑜伽动作,并注意避免剧烈运动和过度拉伸。

适当的运动可以帮助产妇产恢复体力、改善心情、促进新陈代谢,但在进行任何运动前应先咨询医生的意见,并根据个人身体状况和恢复情况进行调整。

心理健康

科学坐月子不仅注重了身体上的恢复,更重视了心理健康的调节。产后产妇产易受到身体变化、生活压力、育儿困扰等因素的影响,容易出现焦虑、抑郁等心理问题。因此,应当重视以下几个方面:

1. 寻求社会支持:产妇产可以与家人、朋友或专业的产后护理人员交流,分享自己的感受和困扰,获得理解和支持。

2. 保持良好的生活习惯:保持规律的作息、合理的饮食和适当的运动有助于缓解焦虑和抑郁情绪,保持身心健康。

3. 接受心理咨询:如果产妇产出现严重的焦虑、抑郁或情绪低落等问题,应及时寻求心理专家的帮助和咨询,进行心理治疗或药物治疗。

合理休息

科学坐月子也强调了合理

的休息和睡眠对于产妇产康复的重要性。产后的产妇产身体虚弱,需要充足的休息来恢复体力和调节身体功能。因此,应当注意以下几点:

1. 规律作息:尽量保持规律的作息,保证充足的睡眠,有助于调节生物钟、增强免疫力和促进康复。

2. 合理安排时间:适当安排一些自己感兴趣的事情,如阅读、听音乐、欣赏美术等,有助于放松心情、缓解压力。

3. 分担家务:产妇产在产后身体虚弱,应当避免过度劳累,可以向家人或护理人员寻求帮助,分担家务和育儿任务。

科学坐月子是一项综合性的养护计划,既包括了合理的营养摄入、适当的运动、心理健康的调节,又注重了合理的休息和睡眠。通过科学的坐月子方法,可以有效地促进产妇产的康复,保护母婴健康,实现健康快乐的产后生活,营造和谐幸福的家庭氛围。(作者:陈品玲 福州大学附属福建省立医院 金山院区 2区 妇产科 主管护师)