

# 顺产“神助攻” 会阴按摩——孕妈妈专属按摩

每一位准妈妈都希望分娩过程顺利。除了做好心理准备和体力储备,还有一个“秘密武器”可以帮助您为分娩做好准备——顺产“神助攻”:会阴按摩。

这是一种孕妈妈专属的按摩,专门为您的身体设计和准备。今天,我们就来聊聊这个看似陌生、实则非常实用的孕期保健技术。

## 什么是会阴按摩

会阴按摩,是对会阴部(阴道口与肛门之间的软组织区域)皮肤及肌肉组织进行轻柔的按压和拉伸。

这个区域在分娩时会承受巨大的压力——宝宝的头部需要从这里通过。如果会阴组织弹性不足,就容易发生撕裂。有时助产士或医生为了保护会阴、避免严重撕裂或加快分娩,会进行会阴侧切。

会阴按摩的目的,是提前“训练”会阴组织,使其变得更有弹性、更柔软,像一根慢慢拉伸的橡皮筋,而不是脆弱的绳子。

作为孕妈妈专属按摩,它是

专门针对您身体变化和分娩需求设计的,安全、温和、有效。

## 会阴按摩有什么好处

大量研究和临床实践证实,坚持会阴按摩可以带来以下好处:

降低会阴侧切率。规律的会阴按摩可以增强会阴皮肤及肌肉的弹性,促进局部血液循环,软化会阴组织、松解盆底筋膜,显著提高会阴组织的延展性,从而减少分娩时的会阴侧切,让顺产之路更顺畅。

减少会阴撕裂程度。即使发生撕裂,程度也往往较轻,多为I度或浅II度裂伤,可大大降低严重裂伤的风险。

减轻产后会阴疼痛。弹性良好的组织在分娩后恢复更快,会阴部位的疼痛感和不适感明显减轻。

促进盆底康复。按摩过程也是对盆底肌的一种温和训练,有助于产后盆底功能的恢复。

增强分娩信心。通过主动参与和了解自己的身体,准妈妈对分娩过程的掌控感和信心会显著增强。这也是孕妈妈专属

按摩带来的额外收获——从容面对分娩。

## 哪些人适合做会阴按摩

适合的准妈妈:  
妊娠达36周及以上,无产兆的单胎、头位孕妇;  
经产妇,既往有会阴裂伤或侧切史,希望本次分娩减少损伤;  
经产科医生评估,无阴道分娩禁忌症;  
孕妇自愿接受并签署知情同意书。

## 不适合的情况(禁忌症)

存在早产风险(如宫颈机能不全、宫颈环扎术后)、先兆早产、胎儿窘迫、胎膜早破、不明原因的阴道流血;  
生殖道感染(如生殖器疱疹、尖锐湿疣、细菌性阴道病、滴虫感染、霉菌性阴道炎急性期、无乳链球菌阳性);  
阴道分娩禁忌症:臀位、横位等胎位异常,前置胎盘,低置胎盘,胎盘早剥等;  
会阴部皮肤破损、开放性伤口、明显水肿或炎症;  
妊娠期高血压疾病控制不理想,或医生明确建议避免会阴

操作的妊娠并发症;

孕妇本人强烈抗拒、极度恐惧而无法配合。

## 温馨提示

开始前务必先咨询您的产科医生或助产士,确认自己是否适合。

作为孕妈妈专属按摩,鼓励伴侣一起学习,共同参与这个温馨的互动过程。

顺产“神助攻”——会阴按摩,是您送给自己的分娩礼物。

这份孕妈妈专属按摩,不需要昂贵的设备,不需要复杂的技巧,只需要您的一份坚持和对身体的关爱。它就像一位贴心的助手,在分娩路上默默陪伴您,为您的顺产之路加油助力。  
愿每一位准妈妈都能以最好的状态迎接新生命的到来,享受这份专属的美好体验。

(作者:林常芳 福州大学附属省立医院 副主任护师)

# 子宫肌瘤 妇科“常客”解读

不少女性拿到体检报告,一看见“子宫肌瘤”四个字,心瞬间揪紧了:是不是很严重?会不会是癌症?要不要马上开刀?

其实无须紧张。子宫肌瘤是女性生殖系统里最常见的良性肿瘤,堪称妇科“常客”。30岁以上女性中,每5人就约有1人长肌瘤,50岁以上女性的患病率更是高达70%~80%。尽管名字里带“瘤”字,但它并非恶性肿瘤,恶变率极低,即使查出来也无须恐慌。

## 什么是子宫肌瘤

子宫肌瘤是由子宫平滑肌细胞增生而成,又称“子宫平滑肌瘤”,是女性生殖系统中最常见的良性肿瘤,恶变率不足0.5%。子宫肌瘤可单发或多发,大小不一,小如米粒(B超都不一定能看到),大的可使腹部隆起,如同怀孕数月。

按生长位置,主要分三类:

浆膜下肌瘤:向子宫外生长,一般症状较轻。

肌壁间肌瘤:长在子宫肌层内,最为常见。

黏膜下肌瘤:向宫腔内生长,占比最少,但容易引发月经异常。

## 哪些人容易患子宫肌瘤

子宫肌瘤的病因尚未完全明

确,但研究表明与以下因素密切相关:

雌激素。肌瘤是激素依赖性肿瘤,育龄期女性雌激素分泌旺盛,肌瘤生长较快;绝经后雌激素水平下降,肌瘤通常会萎缩。长期摄入含雌激素的保健品、药品可引起肌瘤生长。

遗传因素。母亲或姐妹患子宫肌瘤,本人患病风险增加2~3倍。

生育相关。未生育女性、初潮年龄早、绝经晚等均为高危因素。

生活习惯。肥胖、长期熬夜、精神压力大、内分泌紊乱、红肉摄入过多、酒精摄入等与肌瘤发生有一定关联。

## 子宫肌瘤有症状吗

多数患者无明显症状,仅在体检超声检查时偶然发现。有症状时,常表现为:

月经异常。经量增多、经期延长、非经期出血,长期可导致贫血、头晕、乏力。

压迫症状。肌瘤较大时可能压迫膀胱,导致尿频、夜尿增多、夜间频繁起夜排尿;也可能压迫直肠导致便秘。

腹部不适。肌瘤较大时可

引起下腹部坠胀、腰酸背痛,甚至可在下腹部摸到包块。浆膜下肌瘤如果发生扭转,会引起急性腹痛。

不孕或流产。肌瘤影响宫腔形态时可能干扰胚胎着床导致不孕,或引起反复流产。

需要特别注意的是,绝经后肌瘤不缩小反而增大,或出现不规则阴道出血,应警惕恶变可能,需及时就医。

## 如何诊断子宫肌瘤

超声检查是首选的筛查手段,经阴道超声准确性更高,可明确肌瘤的位置、大小和数量。对于特殊类型肌瘤或需与恶性肿瘤鉴别时,可选择磁共振成像(MRI)。宫腔镜检查能直接观察黏膜下肌瘤,同时进行治疗。

## 查出肌瘤就一定要治疗吗

不一定。治疗方案需结合年龄、症状、生育需求综合制定。

定期观察。肌瘤小、无任何不适者,尤其是临近绝经的女性,每6~12个月复查B超即可。

药物治疗。症状较轻、接近绝经,或术前需要缩小肌瘤者,可用药物控制出血、纠正贫血。

手术治疗。肌瘤直径大于5

厘米或症状严重、药物治疗效果不佳时,可选择肌瘤剔除或子宫切除;有生育需求者,优先保留子宫。

微创治疗。如子宫动脉栓塞、高强度聚焦超声(HIFU),创伤小、恢复快,但需符合适应症。

## 肌瘤能预防吗

子宫肌瘤无法完全预防,但健康的生活方式有助于降低风险:

规律运动,保持合理体重,避免肥胖,控制雌激素水平。

均衡饮食,减少红肉摄入,增加新鲜蔬果,避免烟酒。

避免长期使用含雌激素的保健品。

定期体检最为重要。建议女性朋友每年做一次妇科超声,尤其是有家族史或高危因素者。体检发现肌瘤不必惊慌,与医生充分沟通,制定个体化的随访或治疗方案即可。子宫肌瘤虽是常见病,但绝大多数预后良好。科学认识、规范随访、合理干预,是守护子宫健康的最佳策略。

(作者:郭惠敏 福建省肿瘤医院 主治医师)