

“无痛分娩”让分娩更轻松

▲ 山东省平原县第一人民医院 赵蒙

分娩作为生命中的重要时刻，疼痛常常成为妈妈们的顾虑。然而，现代医学的无痛分娩技术为准妈妈们带来了新的选择。无痛分娩通过药物和医疗手段，有效地减轻了分娩时的疼痛，同时保持产妇的清醒和参与。这项技术的原理是通过在脊椎周围注射麻醉药物，阻断疼痛信号传递，使产妇能够更为舒适地度过分娩过程。无痛分娩并非适用于所有情况，医生会根据产妇的健康状况和分娩进展来进行评估和建议。虽然无痛分娩带来了许多好处，如缓解疼痛、保持清醒和降低应激，但也存在一些风险，如低血压和不适症状。因此，在医生的指导下，准妈妈需要综合考虑自身情况，做出明智的选择。

无痛分娩技术为准妈妈们提供了更为舒适的分娩体验，让她们能够更从容地迎接新生命的到来。然而，了解技术的原理、适用条件和风险，以及在专业医生的指导下做出明智的选择，是保障产妇和宝宝的健康与安全

全的关键。无痛分娩为每位妈妈创造了一个更加愉快和放心的分娩旅程。

无痛分娩的原理和过程

无痛分娩的主要原理是通过在产妇脊椎周围注射麻醉药物，以实现阻断疼痛信号传递的目的。这种方法通常被称为“脊麻”或“硬膜外麻醉”，并在医生和专业麻醉师的指导下进行。

在无痛分娩的过程中，产妇首先需要保持稳定的体位，通常是弯曲成背屈位。医生会在产妇的脊柱脊椎间隙处，用一个细长的针头将麻醉药物注入硬膜外腔，这个空间位于硬脊膜和软脊膜之间。通过这种方式，麻醉药物被输送到神经根旁边，从而阻断了疼痛信号的传递。麻醉药物通常包括局部麻醉剂和镇痛药，具体种类和用量会根据产妇的情况而定。

一旦麻醉药物开始发挥作用，产妇将会感到下半身逐渐失去感觉，疼痛感减弱，从

而让分娩过程变得更加舒适。然而，重要的是，产妇仍然保持清醒和有意识，在医生和护士的指导下积极参与分娩。这为产妇亲身体验分娩的每一个时刻提供了宝贵的机会，同时也为医护人员提供了实时的监测和干预可能的情况。

适用情况

无痛分娩不适用于所有情况。通常情况下，对于单胎顺产或者产妇健康状况稳定的情况下，可以考虑无痛分娩。然而，对于某些特殊情况，如高血压、出血倾向等，医生可能会建议采用其他分娩方式。产妇需要在医生的指导下，综合考虑自身的健康状况来做出选择。

无痛分娩的好处

疼痛缓解 无痛分娩技术显著减轻了分娩时的疼痛，使产妇能够更加从容地迎接新生命的到来。

保持清醒 与全身麻醉不同，无痛分娩让产妇保持清醒，能够亲眼见证宝宝的诞生。

降低应激 分娩本身对身体和心理都是一次挑战，无痛分娩可以减轻这种应激，让妈妈更轻松地迎接新生命。

风险和注意事项

尽管无痛分娩在许多情况下都是安全的，但仍然有一些风险需要考虑。例如，注射麻醉药物可能导致低血压、头痛等不适症状。此外，个体差异也可能导致无痛分娩效果不尽相同。因此，准妈妈需要在医生的指导下，充分了解和权衡这些风险和利益。

无痛分娩是现代医学的伟大成就之一，为产妇提供了更为舒适和轻松的分娩体验。然而，每个人的情况都是独特的，无痛分娩是否适合还需要在医生的专业指导下进行综合考虑。无痛分娩为准妈妈们带来了更加美好的分娩体验，让妈妈和宝宝都能够平安而愉快地迎接新的旅程。

产后抑郁症：你需要知道的产后心理健康

▲ 山东省平原县第一人民医院 苗培

产后抑郁症是生育后常见的心理健康问题，影响妈妈情绪和家庭。这种情绪障碍可能是在生产后几周或几个月内出现，表现为沮丧、失去兴趣、疲劳、睡眠问题等。激素变化、情绪压力、身体康复和社会支持不足等因素可能导致产后抑郁症。预防方法包括心理健康教育、社会支持、合理休息和健康饮食。如果出现症状，及早寻求专业帮助和咨询至关重要。通过预防和治疗，我们可以帮助新妈妈度过这个阶段，保障她们的心理健康和幸福。

什么是产后抑郁症

产后抑郁症是一种在生育后出现的情绪障碍，通常在生产后的几周或几个月内出现。它不同于“产后忧郁”，后者是生育后短暂的情绪波动，而产后抑郁症是一种更严重的心理健康问题。产后抑郁症不仅影响了妈妈的情绪，还可能对婴儿和家庭产生负面影响。

产后抑郁症的症状

产后抑郁症的症状多种多样，可能包括以下一些方面：

情绪问题 感到沮丧、哀伤、焦虑或情绪低落。

失去兴趣 对以前喜欢的活动失去兴趣，甚至对婴儿也感到缺乏兴趣。

疲劳和能量不足 感到极度疲倦，没有精力。

睡眠问题 失眠或过度睡眠。

食欲问题 食欲不振或过度进食。

自我否定 感觉自己无用、无价值，甚至怀疑自己的育儿能力。

集中力下降 难以集中注意力或做出决策。

情绪波动 情绪忽高忽低，易怒或易泣。

产后抑郁症的原因

产后抑郁症的原因是复杂的，可能受到生理、心理和环境因素的影响：

激素变化 怀孕和分娩会导致体内激素的剧烈变化，这可能影响脑化学物质，从而影响情绪。

情绪压力 育儿的压力、焦虑和不确定性可能导致情绪问题。

身体康复 产后身体恢复和疲劳可能影响情绪。

社会支持 缺乏社会支持和孤独感可能增加产后抑郁症的风险。

心理历史 有心理健康问题历史的人可能更容易患上产后抑郁症。

预防与治疗

预防产后抑郁症的关键是建立一个良好的支持体系，包括家人、朋友和专业人士。以下是预防和治疗产后抑郁症的一些方法：

心理健康教育 孕期时了解产后抑郁症的风险和症状，以便及早识别和寻求帮助。

社会支持 与亲友保持紧密联系，分享感受和需求，避免孤独感。

合理休息 维持良好的睡眠习惯，合理安排休息时间，减轻疲劳。

健康饮食 摄入均衡的营养，维持身体健康。

锻炼 适度的体育锻炼可以帮助改善情绪和减轻焦虑。

寻求专业帮助 如果出现产后抑郁症症状，及早寻求专业医生的帮助和咨询。

正确认识产后抑郁至关重要

产后抑郁症是一个普遍存在的产后心理健康问题，尽管如此，许多人在面对这一问题时常常选择保持沉默，不愿公开谈论或主动寻求帮助。然而，正确认识产后抑郁症的症状、原因和预防方法至关重要。

产后抑郁症的症状多种多样，包括情绪低落、对生活失去兴趣、极度疲劳、睡眠问题等，可能影响妈妈的情绪状态和家庭的和谐。其原因复杂，激素变化、心理压力、社会支持不足等因素可能共同作用导致产后抑郁症。

若您或身边人有可能受到产后抑郁症影响，请务必及时寻求专业的医疗支持和帮助。通过及早的预防和适当的治疗，我们可以协助新妈妈顺利渡过这段特殊时期，确保她们的心理健康和幸福。打破沉默，认识问题，与专业医疗人员合作，是帮助妈妈和整个家庭走向光明未来的关键。

如何选择“不同超声” 做好产前检查

▲ 四川省眉山市仁寿县妇幼保健院 李丽芳

缺陷新生儿的出生给家庭与社会带来了较大的负担，如何减少缺陷新生儿出生成为社会关注的重要问题。产前超声检查主要是使用超声检查进行胎儿畸形筛查，是预防缺陷新生儿的重要措施。超声检查具有无创、经济实惠、安全高效的优势，被认为是产前影像检查的首选方法。但是超声检查方法也有很多，包括二维超声、三维超声、四维超声，不同超声检查方法有着各自的特点。

三种超声检查的特点

二维超声是二度空间成像，即切面成像，看见的图像是平面的，就像我们将一个西瓜对剖开，看到的两个一样的半圆或椭圆平面，其图像分辨率较高。超声医生通过超声探头全方位、多角度扫查，将胎儿内部器官断面一层一层地在屏幕上展示出来，测量需要的数据，还可以帮助判断胎儿结构有无畸形。

三维超声成像是三度空间成像，即静态立体成像，所成图像是立体的，它是在二维超声断面图基础上加入空间轴，通过电脑处理而成，提供胎儿体内器官的形状、轮廓等信息，可以从仰视、俯视、左右侧视等多视角进行观察，进一步确定胎儿结构是否存在异常以及异常的严重程度，还能发现胎儿颜面等体表异常，故三维超声可以弥补二维超声的不足，从而提高超声诊断准确率。

四维超声成像是加入时间轴，用特制的超声换能器和电脑技术，直接三维成像，又可以叫实时三维成像，超声机器屏幕上看到的是实时动态影像，我们就可以实时观察到胎儿在宫内的动态状况。

三个重要时期的产前超声检查

孕妇整个孕期有三个重要的时期，而这三个重要时期是发现胎儿发育畸形的最佳时期，需要产前超声检查的项目如下：

在孕11~13周+6天，超声检查主要是进行胎龄估算，确定胚胎数目，测量颈项透明层厚度（即测量NT），根据NT值再评

估胎儿有无染色体异常风险，还可以发现一些极其严重的早期胎儿结构畸形，如无脑儿。

在孕20~24周，此阶段胎儿大小合适，且多个器官发育成熟，羊水量适中，胎儿变换体位更容易，更方便检查，是系统筛查胎儿畸形的理想时间，即“大排畸”时间。系统筛查胎儿畸形是对胎儿身体各系统进行筛查，此期可发现胎儿的绝大多数结构畸形，例如开放性脊柱裂、先心病、脑膨出等，从而为临床干预制定提供科学依据。

在孕28~32周是“小排畸”时间，此期的产前超声检查是对“大排畸”内容进行有效补充，对头颅、心脏、肾脏等的一些晚发性胎儿结构畸形和异常表现进行排查，同时对胎儿发育、胎盘、羊水等进行监测。

产前超声检查的选择原则

根据上述二维、三维、四维超声在产前超声检查中的特点，结合三个重要时期的产前超声检查项目需求，在产前超声检查时，二维、三维和四维超声检查选择方案如下：

在11~13周+6天、20~24周，30~32周这三个产前超声胎儿畸形筛查的重要时期，需要先选择二维超声，测量胎儿的双顶径、头围、腹围、股骨长，评估胎儿发育情况是否与实际孕周相符，监测胎盘、羊水情况。因二维超声检查出绝大部分胎儿发育畸形，可以说是最基础、最清楚，也是最高级和最先进的胎儿畸形超声检查方法，所以二维超声检查是胎儿畸形筛查的首选方法。在二维超声发现胎儿结构发育异常和可疑发育异常时，就用三维、四维超声检查的结果佐证和补充，故二维超声是产前超声检查的“基础”与“核心”，三维、四维超声检查是二维超声的补充及提升。

超声医生根据孕妇开具的申请单要求，检查过程中发现的胎儿发育畸形问题，科学运用二维、三维、四维三种超声检查方法的优势，及时或随时调整超声检查方法，让检查超声结果更接近胎儿的实际发育情况，进一步优化检查结果，做到早发现、早诊断、临床早干预，减少缺陷新生儿的出生。