

如何进行产前瑜伽锻炼

▲ 广东省佛山市三水区人民医院 吴婉芬

孕妇产前瑜伽锻炼是一种结合了身体柔韧性、力量训练和呼吸控制的运动方式，旨在帮助孕妇在孕期保持身体健康、缓解孕期不适，并为分娩做好准备。以下将详细介绍如何正确进行孕妇产前瑜伽锻炼，包括准备工作、基本原则、推荐动作及注意事项。

准备工作

孕妇应首先咨询产科医生或专业的瑜伽教练，确保自己的身体状况适合进行瑜伽锻炼。特别是对于有高血压、糖尿病等妊娠期并发症的孕妇，更应谨慎对待。孕妇应选择具有丰富经验和专业资质的瑜伽教练进行指导。孕妇应穿着宽松、透气、吸汗的运动服装进行瑜伽锻炼，避免穿着紧身或束缚感强的衣物。同时，选择一双抓地力强的瑜伽袜或赤脚练习，以增加稳定性。瑜伽垫是瑜伽锻炼中必不可少的辅助工具，能够为孕妇提供舒适的练习环境，并减少地面硬度对身体

的冲击。

基本原则

循序渐进 孕妇在进行瑜伽锻炼时应遵循循序渐进的原则，从低强度、低难度的动作开始练习，逐渐适应后再增加难度和强度。避免一开始就进行高难度或高强度的动作，以免对身体造成损伤。

呼吸配合 呼吸是瑜伽锻炼中的重要环节，孕妇在进行瑜伽动作时应保持自然的呼吸节奏，通过呼吸来控制身体的运动节奏和力量。特别是在进行需要保持一段时间的动作时，要注意深呼吸和缓慢呼气，以放松身心。

关注身体信号 孕妇在进行瑜伽锻炼时要时刻关注自己的身体信号，在进行瑜伽锻炼时应避免过度拉伸肌肉和关节，以免导致拉伤或扭伤等损伤。在拉伸动作中要保持适度的紧张感，避免过度用力或突然用力。如有不适或疼痛感应立即停止练习并寻求专业意

见。不要强迫自己完成动作或坚持练习，以免对身体造成不良影响。

推荐动作

呼吸与放松类 简易坐姿腹式呼吸，双脚交叉盘坐，双手自然放于双膝之上，挺直腰背，放松双肩。通过深长、缓慢的腹式呼吸来放松身心，建立和宝宝的连接。此动作主要侧重于呼吸训练，帮助孕妇学习并掌握正确的腹式呼吸方法，从而减轻孕期焦虑，促进母婴之间的情感交流，同时也有助于调节血压和心率，为后续的瑜伽练习打下良好的身心基础。

柔韧性提升类 坐姿侧伸展，简易坐姿下，一侧手臂向上延展，另一侧手臂撑地保持平衡。感受侧腰的延展和放松，有助于缓解腰肌酸痛和促进乳腺区域血液循环。猫伸展和猫弓背，四肢撑地，通过吸气抬头延展脊柱和呼气低头圆背来锻炼脊柱的灵活性和舒缓肩背部肌肉紧张。束角式，坐姿下双腿弯曲

并拢，脚掌相对。双手握住双脚并轻轻下压以增加髋部灵活性。此动作有助于缓解静脉曲张和打开髋部为分娩做准备。仰卧束脚式，仰卧位下双腿弯曲并拢脚掌相对，双手自然放在身体两侧。此动作可加强骨盆区域血液循环并伸展腹股沟区域。

力量与平衡类 新月式，单膝跪地，另一腿向前伸直，双手举过头顶保持平衡。此动作有助于强化腿部肌力和增强意志力。战士二式，双腿分开站立，一腿弯曲成弓步状，另一腿伸直并保持身体平衡。此动作可增强腿部和手臂力量，并扩展胸腔。

结论

孕妇产前瑜伽锻炼是一种安全有效的运动方式，但需要在专业教练的指导下进行并遵循一定的原则和注意事项。通过正确的瑜伽锻炼可以帮助孕妇在孕期保持身体健康、缓解孕期不适并为分娩做好准备。

分娩镇痛—孕妈妈的舒心守护

▲ 四川省自贡市富顺县人民医院 聂亮

分娩是每个孕妈妈必经之路，由于对分娩过程中疼痛的恐惧，越来越多的孕妇选择剖宫产，但剖宫产除麻醉方面的风险外，还可能面临一些相关并发症，较为严重的甚至危及生命。现代临床应用分娩镇痛，降低疼痛,减少因此带来的恐惧,使分娩顺利完成，回归自然。因此，如何有效地提高分娩镇痛服务能力，确保母婴安全，成为一个极具医学价值和社会价值的课题。

镇痛分娩（Anodyne Labor）临床工作中常称为“无痛分娩”。从实际临床效果上来讲，“无痛”只是一种理想化状态，在分娩中实现的困难较大，医生往往需要采用不同方法使分娩时的疼痛减轻。下面就分娩镇痛的一些小知识和大家一起分享。

产程及相应的疼痛特点

产程即胎儿分娩过程，临床中按常规可分为三个阶段：第一产程即从出现规律宫缩、宫口开始打开到开全，使其达到足够胎儿从子宫进入阴道的宽度；第二产程即从宫口开全到胎儿出生；第三产程则是从胎儿出生到胎盘娩出。各个产程疼痛特点各有差异：第一产程主要表现为内脏神经痛，子宫本身和宫颈收缩时产生；第二产程的疼痛，主要来源于躯体因素和第一产程内脏痛、腹膜压力、子宫韧带、尿道、膀胱及盆底韧带和肌肉的牵拉，疼痛强度较第一产程增加。虽然疼痛产生原理不一样，区域不一样，但疼痛的感受是一样的。产科疼痛属急性疼痛，是最需要紧急处理的，若没有被充分控制，可能发展为慢性疼痛。

疼痛定义及分级

疼痛被列为继呼吸、脉搏、体温和血压之后的人类第5大生命指征，是一种实际的、不愉快的感觉和情绪体验，需要加以重视。医学上疼痛指数可分10个等级：轻度（0～3级，不影响睡眠）；中度（4～6级，轻度影响睡眠）；重度（7～10级，影响睡眠）。临床上，烧伤痛为10级痛，产痛很多为8～9级。实际工作中超过50%的产妇在待产过程

中会感到疼痛难以忍受，这时就需要麻醉科医生通过干预将疼痛降到3～5级，帮助其度过最艰难的一段时光。

分娩镇痛的方法

在分娩镇痛方法的选择上，主要有非药物性和药物性两大类。非药物镇痛方法主要有精神安慰分娩、水疗、触摸和按摩、针刺麻醉、经皮电神经刺激仪等。这些技术优点是便捷、安全，但效果有限，需进一步研究证明其有效性。药物性镇痛方法包括局部和全身，麻醉医生根据产妇的特殊情况，从镇痛效果和母婴安全上考虑，目前最常采用的是：使用局部麻醉药联合麻醉镇痛药应用的硬膜外自控镇痛—PCEA镇痛方法。

椎管内注药镇痛法

硬膜外自控镇痛PCEA是目前国内外麻醉界公认的镇痛效果最可靠、应用最广泛的分娩镇痛方法，其有效率达95%以上。孕妇需侧卧位，由麻醉医生行椎管内穿刺置管，安置镇痛泵。它的优点：镇痛效果好，部分可做到完全无痛，适合于重度产痛；产妇清醒，可进食进饮；无运动阻滞，可下地行走；可灵活满足产钳和剖宫产的麻醉需要，随时结束产程；随着新的给药方式—CSEA和PCEA技术的出现，提高了分娩镇痛效果，对母婴和产程几乎无任何影响。

当然，使用PCEA也会面临一些相关问题：技术含量高，需由掌握麻醉专业技能的麻醉医师来操作；椎管内穿刺是有创性的，具有一定的操作和技术风险，有3%的镇痛失败率；药物剂量和浓度选择不当时，会对运动、产程及母婴产生不良影响。

分娩镇痛期间麻醉医生会持续监测孕妇生命体征，评估疼痛及运动阻滞情况，大于等于4分应分析原因及时处理。分娩镇痛后可能会出现恶心、呕吐、血压下降、皮肤瘙痒、寒战、发热等，发生率在10%左右，在麻醉医生的及时处理下一般会恢复正常。

生命全周期之孕妈妈的口腔健康保健

▲ 肇庆医学院附属医院 肇庆市口腔医院 麦月兰

孕期是女性生命中的特殊时期，孕妇的口腔状况不仅直接关联着自身的身体健康，而且可能对胎儿的成长和发育产生深远的影响。根据众多科学研究，牙周疾病，如牙龈炎和牙周炎等，与妊娠期并发症之间存在一定的联系。特别是牙周病被认为可能增加孕妇早产的风险，以及产下低体重婴儿的概率。因此，重视孕期口腔卫生，对母体和胎儿的双重健康来说极为关键。那么，如何进行孕期口腔健康保健呢？

第一，计划怀孕前的口腔健康检查的重要性：女性在计划怀孕前进行口腔健康检查是非常重要的，这可以帮助及时发现并治疗口腔疾病，以避免孕期治疗带来的不便和风险。

第二，孕妇应该坚持良好的口腔卫生习惯，由于孕期激素水平的变化，孕妇的牙龈可能会出现肿胀、出血等问题，这被称为妊娠期牙龈炎。因此，孕期更应重视口腔清洁工作，以预防和减轻妊娠期牙龈炎的症状，包括每天至少刷牙两次，选择适合孕妇使用的温和型牙膏，避免使用含有刺激性成分的产品。刷牙时采用正确的刷牙方法：圆弧刷牙法，动作要轻柔，避免过于用力导致牙龈损伤，使用牙线清洁牙缝，以去除牙刷难以到达的区域中的食物残渣和细菌。定期到牙科医院进行检查，牙科医生可以为孕妇提供专业的口腔卫生指导，并根据孕妇的具体情况，给出个性化的口腔护理建议。在饮食上，由于孕期饮食习惯的改变，比如更偏向于食用酸甜口味的食物，有可能会提高牙齿遭受龋齿侵袭的风险。避免过多摄入糖分高的食物，减少口腔中细菌的滋生，保持均衡的饮食，多摄入富含维生素C和钙的食物，如新鲜水果和蔬菜、奶制品等，在每次餐后进行漱口，以清除食物残渣，减少口腔中细菌的滋生。

第三，孕期进行口腔治疗需要特别注意时机，以确保母婴的安全。根据专业的医学研究和临床经验，怀孕的第4到第6个月被广泛认为是治疗孕期口腔疾病的理想时期。在这个时间段内，胎儿的器官发

育已经基本完成，同时孕妇的身体也相对适应了怀孕带来的变化，这使得进行必要的口腔治疗相对安全。在这个阶段，孕妇如果有口腔不适或疾病，可以放心地去口腔科进行治疗，包括牙齿的检查、清洁，以及必要的治疗操作。

第四，孕期口腔治疗的重要注意事项：在怀孕期间进行口腔治疗时，必须慎重选择可能对胎儿产生不良影响的药物和治疗程序。特别是，在怀孕初期和晚期，应尽量避免接受X射线照射，以降低对胎儿潜在的危害。如果在口腔治疗中不可避免地需要使用X射线，务必采取严格的防护措施，包括使用铅围裙等防护用具，确保胎儿受到的辐射剂量最小化。此外，在必要时，应选择不含肾上腺素的局部麻醉药物，以减少孕妇和胎儿的风险。在治疗前，孕妇应与牙科医生充分沟通，告知他们自己的孕期情况，以便医生制定出最安全、最适合的治疗方案。

第五，关于孕期口腔治疗的安全性问题，现行的临床指南已经明确指出，无论是预防性的治疗、诊断性的检查还是修复性的治疗，都在整个孕期被认为是安全可行的。然而，为了确保母婴的安全，具体的治疗措施需要遵循专业医生的建议，并且要严格按照医嘱来进行。对于预防性的治疗，比如定期的口腔检查和清洁，可以有效减少孕期牙龈炎和牙周病的风险，这对于维护孕妇的口腔健康和胎儿的发育都是非常重要的。

孕期口腔健康的维护不容忽视，它是确保母婴双重安全的重要环节，希望孕妇能够重视并维护自身的口腔健康，为自身和胎儿的健康发育创造良好条件。

