

助产士告诉你：顺产时到底该怎么用力

▲ 广东省汕尾市海丰县彭湃纪念医院妇产科 陈海滨

顺产是一种自然分娩方式，助产士在这个过程中扮演着至关重要的角色。她们会指导产妇在宫缩时如何正确用力，以便更好地帮助胎儿娩出。

配合宫缩用力

产妇用力的技巧和相隔的时间间隔的把控十分重要。在产妇采取舒适体位后，用鼻深吸一口气，时间宜为15~25秒之内，紧闭嘴唇。接下来，产妇要采取正确的生产姿势，将背紧靠在床上，手像提水一样用力，可以紧紧抓住床沿，双腿向两边张开。在之前两个步骤完成的基础上，引导产妇全身用力，可形象的对产妇说：“像拉屎一样的用力”。在一个用力周期过后，让产妇调整呼吸，进行有效的深呼吸，使产妇能够得到短暂的休息，再下一次宫缩开始时，采取同样的方法，周而复始，要注意劳逸结合，休息与用力要交替进行，为顺利度过第二个产程打下坚实基础。

在指导产妇正确用力技巧的同时，时刻关注产妇的心理状态，进行及时的鼓励，为产妇树立信心，保持产妇良好的心理状态，如果产妇过于紧张，可通过皮肤接触缓解其压力和紧张度，可握住产妇的手或提及家人，为产妇提供一个可靠的精神支柱或安全感。进入宫缩间歇期后，子宫内的肌肉以及全身的肌肉紧张度会有所下降，此时，产妇可以做缓慢且深长的呼吸。在胎儿即将分娩出来的过程当中，助产士应指导产妇做浅而快的呼吸，或者嘱咐产妇用喘气代替深长呼吸，

目的是为了促进产妇的子宫进行收缩，防止产妇用力过度，避免因分娩过快造成的阴道撕裂伤等突发状况。

控制呼吸和用力节奏

顺产过程中，控制呼吸和用力的节奏是生产过程中至关重要的环节。当宫缩开始时，产妇应首先深吸一口气，然后憋住气开始向下用力。这个过程类似于排便，因此产妇需要将注意力集中在肛门和阴道区域。憋气时间不宜过长，避免导致缺氧，每次用力的时间应根据宫缩的强度和持续时间来调整。在分娩的过程中，过度换气或长时间屏气都可能对产妇和胎儿造成不利影响。助产士会提醒产妇在用力时要保持平稳的呼吸节奏，避免因过度换气而导致头晕或缺氧。每次用力后，如果没有成功让胎儿娩出，产妇应立即呼气并放松，等待下一次宫缩的到来。这个间歇期不仅可以使产妇休息，还能帮助她们调整状态，为下一次用力做准备。生产过程可能会持续较长时间，保持积极的心态至关重要。要相信自己和宝宝能够顺利渡过这一关，同时要听从助产士的指导，积极配合用力。

遵循助产士的指导

助产士的指导是确保安全和顺利分娩的重要保障。产妇需要时刻关注助产士的指示，特别是在用力的过程中。如果助产士要求停止用力，产妇应立即停止并进行哈气喘息。这种方式可以帮助产妇放松，并避免因过度

用力而导致的会阴裂伤。哈气喘息是一种短促且快速的呼吸方法，有助于缓解产妇的紧张情绪，同时保持适当的氧气供应，避免因憋气时间过长而造成缺氧。

遵循助产士的指导不仅可以减轻分娩的痛苦，还能提高分娩的安全性和成功率。当助产士要求停止用力时，通常是为了让产妇调整状态，或者是为了更好地保护会阴区域，避免撕裂或其他损伤。在这个过程中，产妇应尽量保持冷静，按照助产士的指示，保持平稳的呼吸节奏。这些技巧有助于加速分娩过程、减轻疼痛并确保母婴安全。

注意放松和休息

当感觉到宫缩时，产妇应尽量避免不

必要的动作和体力消耗。此时，产妇可以选择一个舒适的姿势，尽量放松全身肌肉，尤其是骨盆和下背部的肌肉。过度活动或紧张会消耗产妇的体力，反而不利于顺利分娩。助产士建议，产妇可以通过深呼吸和缓慢呼气的方式来帮助身体放松。这样不仅可以减轻宫缩带来的不适，还能更好地保存体力，为随后的用力和分娩做好准备。保持身体的放松状态有助于胎儿在产道中的顺利移动，减少分娩的阻力，从而提高分娩的效率和安全性。在助产士的指导下，产妇应尽量保持安静和稳定，避免不必要的紧张和焦虑，这样能够更好地应对分娩过程中可能出现的各种情况。



来源/千库网

呵护新生，启航健康：新生儿外科护理小常识

▲ 深圳市儿童医院普外一科 段立军

新生儿是家庭的新希望，他们的健康成长离不开科学细致的护理。在新生儿外科护理方面，掌握一些小常识对于新手父母尤为重要。本文将详细介绍新生儿外科护理的各个方面，包括皮肤护理、喂养管理、常见疾病预防与处理、疫苗接种等，帮助家长更好地理解和呵护新生儿。

新生儿皮肤护理

新生儿皮肤薄嫩，屏障功能较弱，极易受到外界环境的伤害。因此，皮肤护理是新生儿外科护理的重中之重。每日用温水和温和的婴儿洗涤剂轻轻擦拭宝宝的皮肤，避免过度摩擦。清洗后，使用柔软的棉布轻轻擦干，并涂抹适量的婴儿润肤霜，以保持皮肤湿润。新生儿的皮肤对紫外线敏感，应避免长时间直接暴露在阳光下。外出时，可使用遮阳伞或遮阳帽进行保护。换尿布时，使用柔软的纸巾轻轻擦拭宝宝的皮肤，避免擦拭过于频繁或用力。保持宝宝皮肤干燥，预防尿布疹等皮肤问题。

新生儿喂养管理

正确的喂养方式对于新出生儿的健康成长至关重要。无论是母乳喂养还是配方奶喂养，都需要注意。母乳喂养的宝宝应按需喂养，即宝宝饿了就喂。配方奶喂养的宝宝则应根

据宝宝的年龄和体重，合理安排喂养时间和喂养量。喂奶时，要确保宝宝头部和身体处于一条直线上，以减少吞咽空气的可能性。喂奶后，将宝宝竖抱，用空心掌轻轻拍打背部，帮助排出胃内空气，预防吐奶。注意观察宝宝的消化情况，如有异常应及时就医。同时，避免过度喂养，以免加重宝宝胃肠负担。

常见疾病预防与处理

新生儿由于免疫系统尚未完全发育，容易受到各种疾病的侵袭。掌握一些常见疾病的预防和处理方法，对于保障宝宝健康至关重要。黄疸是新生儿常见的生理现象之一。黄疸值低于12 mg/dl时，一般无需特殊处理，多吃多拉可促进消退。若黄疸值较高或持续时间较长，应及时就医。脐带未脱落前，应每日使用医用碘伏或75%酒精消毒脐带根部及周围皮肤，保持脐部干燥清洁。洗澡时可使用肚脐防水贴保护脐部，避免沾水。勤换尿布，保持宝宝臀部干爽。每次换尿布时，用温水清洗臀部并擦干，再涂抹适量的护臀霜。选择柔软亲肤、透气干爽的纸尿裤，减少尿布疹的发生。湿疹和热疹是新生儿常见的皮肤问题。湿疹通常成片出现且易反复，需保持皮肤湿润并避免过度摩擦；热疹则是一个点一个点出现，需减少衣物穿着并保持室内凉爽通风。

疫苗接种

及时接种疫苗是预防新生儿疾病的重要措施之一。家长应了解并遵守疫苗接种计划，确保宝宝按时接种各类疫苗。出生后24小时内接种第一针乙肝疫苗，后续按计划完成全程接种。乙肝疫苗可有效预防乙型肝炎病毒感染。通常在出生后不久接种卡介苗，以预防结核病。接种后需注意局部反应情况，如有异常应及时就医。根据当地卫生部门的要求和宝宝的健康状况，合理安排接种其他疫苗，如百白破疫苗、脊髓灰质炎疫苗等。

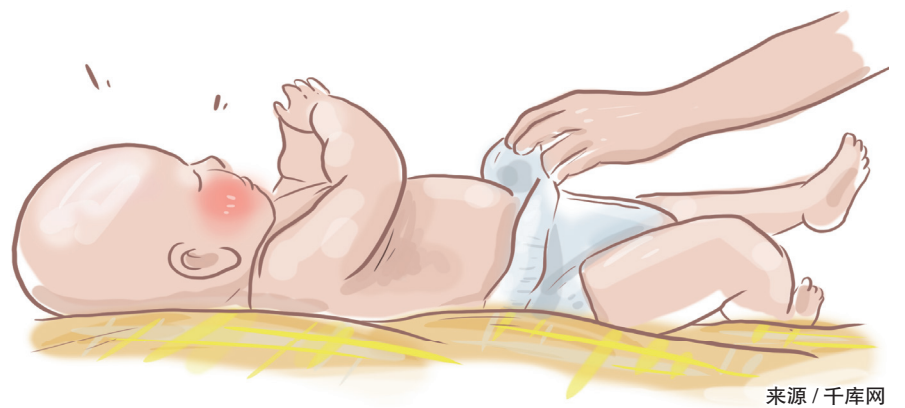
其他注意事项

新生儿体温调节能力较差，需保持适

宜的室内温度（24~26℃）并根据温度调整宝宝衣物的厚薄。避免包裹过厚导致体温升高或过热。为宝宝营造安全舒适的睡眠环境，保持适宜的温度和湿度。睡眠区域应远离噪音干扰和避免直接阳光照射。

经常与宝宝进行情感交流有助于促进宝宝的情感发育和语言发展。家长应多抱抱、亲亲宝宝并与宝宝说话。按照医生建议定期进行体检，及时了解宝宝的生长发育情况和健康状况。如有异常应及时就医并遵医嘱治疗。

总之，新生儿外科护理需要家长的细心呵护和科学管理。掌握以上小常识并付诸实践将有助于保障宝宝的健康成长。希望每一位新手父母都能成为宝宝成长道路上的坚强后盾。



来源/千库网