

分娩镇痛新选择 妈妈不再害怕痛

▲ 广州市番禺区第二人民医院麻醉科 张雷

分娩是一个充满挑战与期待的时刻。然而，分娩时的剧烈疼痛常常让许多准妈妈心生畏惧。随着医学技术的不断进步，分娩镇痛技术已经取得了显著的发展，为无数母亲带来了安全、舒适的分娩体验。

本文将深入探讨分娩镇痛的新选择，帮助准妈妈们了解这一重要技术，从而更加自信地迎接新生命的到来。

分娩镇痛的意义

分娩镇痛，在医学上是通过各种方法减轻甚至消除分娩过程中的疼痛感。分娩痛被医学界定义为最高级别的疼痛，它主要由子宫肌层收缩、宫颈管扩张、圆韧带牵拉等引起，疼痛部位主要集中在下腹部、腰部及骶部。剧烈的疼痛不仅消耗产妇的体力，还可能引发焦虑、恐惧等负面情绪，影响分娩的顺利进行。因此，分娩镇痛的引入，对于提高分娩质量、保障母婴安全具有重要意义。

分娩镇痛的主要方法

当前，分娩镇痛的方法主要分为非药物性镇痛和药物性镇痛两大类。每种方法都有其独特的优势和适用范围，以满足不同产妇的需求。

非药物性镇痛主要通过心理支持和物理手段来减轻疼痛，对母婴无不良影响。

精神安慰法是通过产前教育、家属陪

伴、导乐等方式，为产妇提供心理支持，减轻其恐惧和焦虑情绪，从而提高痛阈。

呼吸调整法如腹式呼吸、拉玛泽呼吸法等，通过有节奏的呼吸来转移注意力，缓解疼痛感。水中分娩是利用水的浮力和温暖环境来减轻产妇的体重负担和紧张情绪，同时水的波动还能起到按摩作用，进一步缓解疼痛。

药物性镇痛则通过注射或吸入药物来减轻疼痛感。常用的方法包括：笑气吸入法，吸入亚麻醉剂量的氧化亚氮等气体，快速产生镇痛效果，但需注意防止产妇缺氧或过度通气。

肌注镇痛药物法如哌替啶等强镇痛药，可通过肌肉注射给予，但镇痛效果有限，且有可能对胎儿产生呼吸抑制作用。

椎管内分娩镇痛法是目前临床上最常用且效果最好的分娩镇痛方法。通过在产妇腰部置入细软管，注入麻醉药物，阻断子宫的感觉神经传导，从而达到镇痛效果。该方法镇痛效果好，对母婴影响小，且不影响产妇的意识和运动能力。

解析椎管内分娩镇痛

椎管内分娩镇痛作为目前临床首选的分娩镇痛方法，其优越性体现在多个方面：

①能够有效减轻甚至消除分娩过程中的疼痛感，使产妇在分娩过程中保持清醒和放松。②麻醉药物剂量小，对母婴影响小，

且不会进入胎儿体内造成不良影响。③可根据产妇的实际情况调整药物剂量和给药速度，满足个性化需求。

无痛分娩可以减轻产妇的疼痛感，使其在第一产程中得到充分休息，积攒体力，在第二产程中有足够的力量完成生产。

此外，椎管内分娩镇痛还具有操作简便、无需进入手术室即可完成等优点，大大提高了分娩的便捷性和舒适度。

分娩镇痛的误区与澄清

尽管分娩镇痛技术已经相当成熟且安全有效，但仍有一些人对其存在误解。例如，有人认为无痛分娩会给产妇留下后遗症，如腰痛等。实际上，科学研究表明，无痛分娩并不会引起腰痛。

产后腰痛的原因通常与孕期重心的改变、产后腰部肌肉和韧带的松弛、哺乳姿势不当以及照顾新生儿的劳累等因素有关。另外，也有人担心无痛分娩会影响胎儿的健康。实际上，无痛分娩中使用的麻醉药物剂量非常小，进入母体血液且通过胎盘的机率极低，对胎儿几乎无影响。同时，这些药物也不会影响产妇的乳汁质量，产后可以正常哺乳。

总之，分娩镇痛技术的出现，为女性分娩带来了全新选择和更加安全舒适的体验。它不仅能够有效减轻分娩过程中的疼痛感，提高分娩质量，还能保障母婴的安

全与健康。因此，对于即将面临分娩的准妈妈们来说，了解并选择合适的分娩镇痛方法至关重要。让我们携手共同推动分娩镇痛技术的普及和发展，为更多的母亲带来幸福和安宁的分娩体验。



孕期关键指标解读与自我监护技巧

▲ 广东省广州市番禺区妇幼保健院（何贤纪念医院）产科 郑丽娟

孕期是女性生命中一个特殊而重要的阶段，孕妈妈的身体状况直接关系到胎儿的健康和成长。因此，了解孕期关键指标并进行自我监护，对于孕妈妈来说至关重要。本文将详细解读 HCG、血压、血糖等孕期关键指标，并提供实用的自我监护技巧，帮助孕妈妈更好地保护和胎儿的健康。

孕期关键指标解读

人绒毛膜促性腺激素（HCG） HCG 是怀孕早期的重要指标，它可以通过血液或尿液进行检测。正常妊娠时，HCG 水平会迅速上升，每 48~72 h 翻倍，至妊娠 8~11 周达到高峰，之后逐渐下降。HCG 水平异常可能提示宫外孕或胚胎发育不良，因此孕妈妈要密切关注 HCG 水平的变化，并定期进行产检。

孕期血压监测 孕期血压监测对于预防和早期发现妊娠高血压综合征至关重要。正常血压应低于 140/90mmHg。孕妈妈要注意控制盐分的摄入，适量运动，避免久坐久站，以维持血压在正常范围内。如果血压出现异常升高，应及时就医，以免对胎儿造成不良影响。

孕期血糖水平监测 监测血糖水平有助于及时发现妊娠糖尿病。妊娠糖尿病对母体和胎儿的健康都有严重影响，可能导致胎儿过大、羊水过多、早产等问题。因此，孕妈妈要定期进行血糖检测，控制饮食，避免摄入过多高糖食物，并适量运动，以维持血糖



在正常水平。

孕期体重的合理增长 孕期体重是评估母体和胎儿健康状况的重要指标。根据孕前体重，整个孕期体重增加的范围会有所不同。要注意均衡饮食，补充必要的营养素，如叶酸、铁、钙等。

胎动 胎动是胎儿健康状况的直接反映。胎动是胎儿在子宫腔里的活动冲击到子宫壁的动作。怀孕满 4 个月以后，即从第 5 个月开始，母体可明显感到胎儿的活动。胎动是胎儿在宫内安危的重要指标，通过胎动计数可以初步判断胎儿在宫内的安危情况。孕妇应学会正确数胎动，以便及时发现胎儿异常。

自我监护技巧

胎心监护 孕中期以后，孕妈妈可以在家使用胎心仪监听胎心。正常胎心率为 110~160 次/min。胎心监护可以帮助孕妈妈了解胎儿的健康状况，及时发现异常。如果胎心率出现异常，如过快或过慢，应及时就医。

胎动计数 从孕 28 周开始，孕妈妈要每天固定时间计数胎动，每次 1 h，记录胎动次数，并注意胎动的规律性。胎动计数可以帮助孕妈妈及时发现胎儿的健康问题。

体重 孕妈妈要定期称量体重，确保体重增长在正常范围内。体重监测可以帮助孕

妈妈了解自己的身体状况，及时调整饮食和运动计划。

监测血压 如果有条件，孕妈妈可以在家自行监测血压。血压监测可以帮助孕妈妈及时发现血压异常，避免妊娠高血压综合征的发生。孕妈妈要保证均衡的饮食，补充必要的营养素。要多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、鱼类、蔬菜、水果等。同时，要避免摄入过多高糖、高盐、高脂肪的食物。

适当运动 孕期适当的运动有助于维持体重和促进胎儿健康。孕妈妈可以选择孕妇瑜伽、散步等运动方式，但要避免剧烈运动和过度劳累。孕妈妈要保持良好的心理状态，避免过度焦虑和压力。可以参加孕妇课程、与其他孕妈妈交流经验等方式来缓解压力。

心理咨询 如果心理状态不佳，必要时可以寻求专业心理咨询。按照医生的建议，孕妈妈要定期进行产检。产检可以帮助孕妈妈了解自己和胎儿的健康状况，及时发现和处理问题。孕妈妈要按时进行必要的检查和筛查，以确保母婴健康。

总之，通过以上关键指标的监测和自我监护技巧的实施，孕妈妈可以更好地保护自己和胎儿的健康。然而，需要注意的是，自我监护并不能替代专业的医疗检查。孕妈妈在自我监护的过程中，如果发现任何异常情况，应及时就医并听从医生的建议。同时，孕妈妈要保持积极乐观的心态，相信自己和胎儿能够健康度过孕期。