



助产士如何指导分娩体位?

▲ 鹿邑县人民医院 王会谦

随着时代的发展和人文理念的不断提升，产房的自然分娩变得更加有温度、更加凸显人文关怀。助产护理的理念逐渐变为以产妇为中心，助产士的任务也不仅仅是帮助接生，而是从更加广泛的角度帮助产妇舒适快乐地分娩。

在产程过程中，产妇可以自由选择令自己感到舒适的体位，不再像以前一样局限于卧位待产，产妇活动更加自由、更能主导自己的待产过程。通过体位的变换，利用重力作用，帮助产妇减轻疼痛感，帮助胎儿寻找到更好的入盆角度，这可以帮助缩短产程时间，降低母婴并发症发生率。

什么是自由分娩体位?

自由体位分娩，打破了传统单一的分娩体位，在孕妇及胎儿健康状况良好下，产程中孕妇可以根据助产士的专业指导自由选择自己认为最舒适的体位姿势，如蹲、站、跪、走、侧卧、俯卧等，助产士则配

合产妇的体位来迎接宝宝的出生。由于母亲不是被动躺在分娩床上，其活动可以和胎儿的转动更完美地适应，所以自由体位分娩可以较好地舒缓疼痛，减少产妇紧张、恐惧与不安的情绪，促进自然分娩，有效降低剖宫产率。

常见的自由分娩体位有哪些?

侧俯位和侧卧位 让产妇得到休息和放松，有助于帮助产妇节省体力；可有效控制发生仰卧位低血压或患有妊娠期高血压产妇的血压情况，降低危险；对于产程进展过快的产妇，可以令产妇放松、哈气，以免来不及消毒和接生。

具体做法：（1）侧俯位：产妇侧卧，下面的手臂放在身体前面或后面，下面腿伸直，上面的髋、膝关节均屈曲 90° 以上，将枕头或分娩球置于双腿间支撑，产妇身体部分向前；（2）侧卧位：产妇侧卧、双髋和膝关节屈曲，在小腿间放置枕头，也

可以上面一条腿抬高或支撑起来，充分打开骨盆。

坐位 在重力的作用下，可以促进胎儿头部进入盆腔。

具体做法：助产士用腹带向上向内托起腹部，也可以用双手托起，背靠坐在椅子上，双脚垫凳子。

站立倾斜位 产妇站立时托起腹部让胎儿纵轴与母体纵轴一致，胎头内旋转保持理想位，以便胎儿衔接入盆，防止前顶骨入盆，胎头过度俯屈，造成难产。另外，站立位还能有效缓解产妇腰背痛。

具体做法：产妇站立，身体前倾，趴在助产士身上、较高的床上、分娩球上、扶手或柜台上；

行走位 因重力作用使胎先露更贴近子宫颈，有利于刺激子宫收缩，帮助胎儿快速下降到宫口，缩短时间，加快分娩产程。

具体做法：在助产士搀扶下，缓慢行走，注意一定要有支撑物，以防摔倒；

弓箭步位 产妇侧卧，一侧大腿和膝关节弯曲能改变骨盆的形态，有利于内旋转和缓解腰骶部疼痛。

具体做法：助产士朝床站立，产妇上面的一只脚踩在助产士髋部，宫缩时助产士身体向前倾，使产妇的膝、髋关节和小腿弯曲，但注意不要过度前倾，以防因过度屈曲引起产后关节痛和功能障碍。

蹲位 蹲位生产用力与排便习惯相符，产妇更易掌握技巧，加速产程。

具体做法：产妇蹲坐，双下肢均有着力点，可集中有力地使用腹压，使腹压与宫缩的方向与胎儿重力相一致。

产程中采用自由体位体现了人性化助产的新型产时护理模式，更符合产妇的意愿和母胎自然生理属性，有利于调动产妇与胎儿共同参与分娩活动，提高分娩质量，改善分娩结局。

老年性阴道炎如何防治

▲ 信阳市人民医院 蔡晓环

阴道炎是一种女性高发疾病，且不受年龄限制，有人认为只有性活跃期女性才会患上阴道炎，但事实并非如此，女性在绝经之后也容易患上阴道炎，被称为老年性阴道炎。随着年龄的增长，女性的卵巢功能会逐渐衰退，雌激素分泌会逐渐减少，待卵巢功能完全衰退，雌激素降低到一定水平，就会出现绝经的状态。在维持女性阴道微生态平衡的因素中，雌激素起到重要作用，它可使阴道黏膜增厚，增加阴道内糖原含量促使乳杆菌增加，维持阴道正常的弱酸性环境。绝经后女性因体内雌激素水平过低，阴道壁萎缩、阴道黏膜变薄、阴道内 pH 升高，不能维持弱酸性环境，阴道内乳杆菌不再占优势，局部抵抗力下降，从而导致阴道炎。

老年性阴道炎的常见症状

老年性阴道炎的常见症状有以下 3 点：1. 阴道分泌物增多，分泌物的形态呈淡黄色、质稀薄，严重者甚至会呈脓血性白带，且伴有浓烈臭味。2. 外阴有瘙痒或是灼热感。3. 因女性阴道与尿道毗邻，女性的尿道特点是短、宽、直，因此阴道炎感染还可能会侵犯尿道，导致患者出现尿频、尿急、尿痛等刺激性症状。

如何预防老年性阴道炎

注意阴部清洁卫生 中老年女性很多人被尿失禁所困扰，因此应当格外注意阴部的清洁卫生工作。在进行清洗的过程中，要轻柔，保证在清洗阴部的过程不会对其造成损伤。需要注意的是，老年妇女的外阴皮肤逐渐萎缩、变薄，因此并不建议使用肥皂或者是药液进行清洁，容易使外阴受到刺激，引起不良反应。清洗外阴的药品应当听从医生建议，日常使用清水清洗即可。

合理进行夫妻生活 随着年龄的增长，老年妇女的阴道黏膜变薄，阴道内的弹性物

质逐渐减少，因此过度的夫妻生活或者是不健康的夫妻生活都有可能损伤到阴道黏膜和黏膜内的血管，使得细菌趁虚而入造成感染。因此，建议夫妻之间要合理安排性生活，避免因因此使女性受到损伤。

避免乱用药品 因为阴道炎的种类有很多，针对不同的症状用药也是不同的。如果药物使用错误不但无法治疗阴道炎，还可能引起其他的并发症。

禁止热水清洗 很多老年阴道炎患者对病情不够了解，认为使用热水清洗外阴可以进行高温消毒，但实际上使用热水进行外阴清洗会导致本就萎缩的外阴更加粗糙干燥。

具体方法

解决私处干涩问题 上了年纪的女性，就会出现私处干涩的问题，特别是绝经之后的女性，因为雌性激素分泌不足，就会导致私处干涩。除了适当地补充雌性激素外，还要进行润滑，避免女性黏膜受到损伤。

衣物选择 想要预防老年阴道炎，就需要在穿衣上注意，不能穿得太紧身，要穿得宽松一点。另外在挑选内裤的时候，要挑选一些纯棉透气的内裤，并且要求内裤也要宽松一些。无论是内衣还是其他衣物，都需要勤换洗，其中内衣需要单独进行清洗，不要和其他衣物进行混洗。

提高自身抵抗能力 老年妇女要注意提高自身抵抗力，如果不爱惜自己的身体，经常熬夜或者有一些不良的生活习惯，就会降低自身的免疫力，让细菌趁虚而入。

保护卵巢 应当在生活中注意对卵巢的保护，特别是年轻女性，避免出现卵巢早衰的情况。一旦出现这种情况，不但会在老年时引起老年性阴道炎，还会产生一些其他的危害。总而言之，老年女性不但要在生活中多加注意，还需要定期地去医院进行检查，对老年性阴道炎有一定的预防作用。

子宫肌瘤手术怎么护理?

▲ 民权县人民医院 陈慧

子宫肌瘤是一种女性常见的生殖系统疾病，其类型属于良性实质肿瘤，好发人群集中在中青年女性。该病的临床表现较少，个别患者会出现阴道出血或者出现腹部压迫感。

现阶段，临床针对子宫肌瘤的治疗，通常采取药物治疗与手术治疗两种模式。随着微创技术的不断成熟与发展，腹腔镜应用到子宫肌瘤的手术当中，其优势明显，主要体现在创伤小、费用低、安全边际高等，得到广大医师与患者的认可。尽管手术操作简单，且完成时间短，但并不意味着子宫肌瘤的切除后就彻底完成了，术后护理工作也非常重要。那么，子宫肌瘤手术怎么护理，有哪些注意事项？

伤口护理

通常情况下，针对 1 cm 左右的伤口，术后经过简单的缝合即可。在缝合线的选择上，通常会选择可吸收类，不需要在等七天的拆线期。针对 0.5 cm 左右的伤口，通常采取透气胶布贴合，有些患者可能会考虑到伤口的美观，也可以采取缝针的方式。在伤口护理方面，需要保证伤口的干燥与清洁，大约十天时间伤口就会完全愈合，此后才能淋浴。需要注意：因患者住院时间短，不能长期保持医学观察，因此，返家后，患者需要每天观察伤口情况，如果出现红、肿、热、痛等情况时，一定要咨询医师，防止伤口感染能提高伤口的愈合速度，降低危险的发生率，当然术后伤口发炎的情况较为罕见。

阴道出血

在子宫肌瘤手术过程中，医师为了能获得足够的手术视野，一般会将子宫支撑器放置阴道内（已婚者），通过子宫支撑器来调整子宫位置，所以，术后可能会出

现少量出血的现象。通常出血时间比较短，如果出血情况超过 14 天，患者需要询问医师。当然，针对子宫全切除手术的患者来说，出血时间超过两周也是正常现象。此外，如果患者子宫肌瘤术后 8 周内，提重物或者进行夫妻同房，可能会造成伤口撕裂。

生活起居

保持舒适的疗养环境、适量适度的运动以及充足的睡眠是身体快速康复的基础。子宫肌瘤患者术后也应如此，手术两周后开始保持正常的作息，平日可以做一些简单的运动项目，如太极、慢跑等，提升腹部机能，促进身体恢复，为日后正常的生活奠定坚实的基础。

营养摄取

在外科手术中，术后营养摄取方面大致相同，保持患者摄取充足的水分来补充术中水分的流失。当患者清醒后，即可进食一些流食或者半流食。所以，患者在居家护理活动中，要加强饮食护理，保证摄入充分的营养物质，促进身体的恢复速度。可以先饮用白开水，如果身体没有出现不适症状，可以食用流质类食物，如稀饭等，次日即可和家人一起进食。因为伤口愈合需要大量的蛋白质，所以患者可以多食用一些高蛋白的食物，如蛋类、瘦肉等，促进伤口的愈合速度。需要注意的是，术后短期不要进食辛辣刺激性食物，避免出现胃部不适的症状。相比于传统开腹手术而言，腹腔镜术需要将二氧化碳灌入患者腹部，以便于手术进行，所以患者体内多少会残留一些二氧化碳，因此，术后要少吃产气的食物，如豆类、地瓜等；多食用一些能促进肠蠕动的高纤维的食物，如水果、蔬菜等，能极大程度地降低术后腹胀，提高身体的舒适度。