



自然分娩优缺点大盘点

▲ 郑州人民医院 张丽丽

自然分娩是分娩方式的一种。妊娠满28周及以上，胎儿及附属物从临产开始到全部从母体娩出的过程，称为分娩。妊娠满28周至不满37足周期间分娩，称为早产。妊娠满37周至不满42足周期间分娩，称为足月产；妊娠满42周及以后分娩称为过期产。自然分娩的产妇产后恢复的时间较短，分娩时胎儿通过产道受到挤压，有助于挤压肺部，预防新生儿肺炎。但是不少孕妇对自然分娩都有一些误解，这些误解也导致了产妇选择剖宫产而非自然分娩。

影响自然分娩的因素

产力 产力包括子宫收缩力、腹压和肛提肌收缩力。其中子宫收缩力是主要产力，子宫的收缩力越好，生产进程也会加快。而收缩力量又是受孕妇的年龄、肌肉张力和弹性、胎儿体重等多方面条件的制约。

产道 包括骨产道和软产道，按照我们通常的观念，盆骨越大顺产的机会越大。但现实生活中，盆骨的大小不是决定因素，有时盆盆足够大的宝妈也会出现分娩困难的现象，有时盆盆不大但由于胎儿小，也能顺利

分娩。

很多准妈妈都认为个子高的人容易顺产，觉得宝妈的身高与骨盆大小成正比。其实这个认知是不正确的，如果骨盆的形状异常，个子高的孕妇也会出现难产。

胎儿体重 新生儿的平均体重大多数为2.8kg~3.5kg，在这个范围内分娩，产程会相对缩短，宝妈们容易顺产。如果新生儿体重超过3.5kg，宝妈的骨盆又不够大，很大程度会出现难产的情况。

社会心理因素 在生产过程中要给孕妈妈妈们心理支持，尽量消除她们的焦虑和恐惧，使她们掌握生产时的呼吸和身体方松技术，从而顺利生产。

自然分娩的优点

对产妇来说 创伤小，身体恢复快，产后没有特殊情况几个小时就可以下床活动。腹部没有切口，不存在切口感染、脂肪液化、子宫切口憩室等并发症。头胎是顺产，再次怀孕时产妇不会有子宫切口妊娠的可能。

对宝宝来说 顺产的宝宝免疫力更强，

发生感染性疾病的概率比较低并且有利于胎儿大脑的发育。

自然分娩的缺点

对产妇 可能会对产道造成一定损伤。临产时的疼痛和体力的消耗对产妇来说是一个重大考验。在顺产的过程中，可能会有难产、胎儿窘迫、产程停滞等各种原因需要紧急剖宫产手术。有些顺产的宝妈，因个人体质原因不同，产程比较长。

对宝宝 在顺产时，部分宝宝因产过长而产生各种并发症。

自然分娩的日常护理

伤口护理 保持会阴部干燥清洁，可以在医护人员指导下使用消毒用品，对伤口进行消毒，防止感染。每天要用温水冲洗会阴部，保持干净。此外，产妇也要勤换衣物，保持局部卫生。

饮食护理 随着身体慢慢恢复，产妇可以恢复正常饮食，但要保持清淡，营养均衡，热量充足，有利于伤口恢复，还能促进胃肠

道部位的蠕动，防止宝妈便秘。但避免进食辛辣、油腻等刺激性食物，或者不宜消化的食物。

生活护理 大小便护理：由于产后活动量较少，摄入的膳食纤维较少，导致肠胃道蠕动能力降低，加之宝妈盆底肌松弛等原因，容易出现便秘情况，一定要避免用力排便，防止伤口发生裂开。大小便后要用温水冲洗会阴部，擦拭方向要从前往后擦拭，或者按压拭干。

日常喂养 产后依据宝妈的身体情况就可以让宝宝吸乳，可以起到催乳的作用，促进乳汁分泌。而且最早产生的乳汁为初乳，一般量少、质地粘稠、略带黄色，初乳中含有很多对婴儿有益的物质，可以增强婴儿免疫力，减少感染风险。

康复护理 产妇可以根据身体状况做一些瑜伽、体操动作，促进盆底肌恢复，如果盆底肌由于分娩造成比较严重的损伤，就需要咨询医生，进行盆底康复治疗。

自然分娩是大部分准妈妈的首选之一，毕竟这样有助于后期恢复自己身体状况。

孕期需要注意的一些护理小事项

▲ 河南省商丘市柘城县人民医院 董江帆

当前我国经济水平不断提升，孕产妇与新生儿数量也在增加，少数孕产妇或家属缺乏对孕期方面的认知，导致不了解孕期护理注意事项，无法判断自身生理功能与胎儿日常健康情况，会增加妊娠并发症的概率。为了保证孕产妇能够顺利分娩，确保胎儿的健康水平，应当在分娩前掌握相关的护理小事项，本文将就此进行科普。

孕期的健康管理

孕产妇健康管理主要是指在妊娠期间为其提供一系列关于健康的管理措施，其中主要实施对象为孕产妇与胎儿。孕产妇怀孕后，身份转变以及对分娩后的担忧，容易出现一系列不良情绪、心理因素有可能会对生理指标造成影响，导致并发症发生率升高。健康管理可以针对各个孕产妇的生理指标实施管控，而产前检查则可以帮助孕产妇掌握机体指标变化情况，了解胎儿是否健康，避免胎儿畸形或其他疾病能够及时发现。

孕期注意事项

在日常生活中，孕妇尽量不要去拥挤的公共场合，因为在公共场合有太多的人，除了空气不好外，也不可避免被病毒、细菌感染或传染。。

孕妇洗衣服时，禁止使用过多的含磷洗涤剂、洗衣粉，最好使用含天然成分的肥皂洗衣服。洗碗筷、杯盘等，尽可能地带上防水手套，不要让双手长时间地裸露浸泡在含洗洁精的洗碗水里。

孕妇怀孕运期间还应特别注意正确的睡眠姿势，确保孕期有充足的睡眠。孕妇在夜间垂体会分泌激素，能够帮助胎儿顺利成长，在最开始怀孕的时候，可以随意选择睡眠姿势，选择自己舒适的睡姿即可，到了中间阶段就必须保护腹部，必须避免

外力的直接接触。如果后期孕妇的下肢较重，则可以选择仰卧姿势，也可以尝试用枕头头垫高下肢。在怀孕晚期左侧位置卧睡最合适，可以减轻孕妇的压迫感。

孕妇使用腹部式呼吸可以保证胎儿尽可能多地吸收氧气，详细的操作步骤为：在背部放一个小垫子，膝盖伸直，全身必须自由放松，双手放在肚子上，开始做腹部式呼吸，肚子感到膨胀就停。在呼气时缓慢有力，直至结束为止，这样才可以顺利排出体内所有的空气，并且呼气比吸气强有力，持续每天坚持超过三遍，效果非常明显。

孕妇应远离存在辐射的电子设备，如手机、计算机、微波炉等，同时还要注意和其他电器必须保持安全距离，孕妇切不可睡在电热毯上。

在怀孕期间不能吸烟及饮酒，烟草含有诸多致癌或有害化学物质，孕妇吸烟或被动吸入二手烟很容易导致早产和死产。在怀孕期间过量饮酒会引起胎儿酒精中毒，导致胎儿畸形，智力低下和其他先天性异常。

怀孕期间不宜长时间坐着，坐久了会影响胎儿的生长发育，坐半个多小时后，最好起来走动一下或者散散步。

在怀孕期间应注意用药，任何药物使用不当均有可能造成流产或胎儿畸形等严重后果，因此最好在使用药物之前咨询医生。

在怀孕期间，室内温度不应太高或太低，建议在夏天的时候室内温度应当保持在26℃以内，冬天则应保持在24℃左右，避免过热或过冷。

注意怀孕期间多摄入与孕妇和胎儿发育有关的矿物质，人体无法合成矿物质，必须从食物或钙片中摄取，从而保障母婴的生命安全与健康水平。

综上所述，孕妇作为一个特殊的群体，孕期日常护理非常重要。

慢性盆腔炎的护理

▲ 河南省信阳市人民医院 梅静波

小红在生完孩子后，常常有小腹坠胀、白带增多并发黄有异味，偶尔有可能低烧，去医院一检查，发现是患上了慢性盆腔炎。医生给开了一些消炎药和冲洗的药回来，小红服用了一段时间后感觉好多了，但是过了一段时间还会复发，使人不胜其烦。那么什么是慢性盆腔炎呢？慢性盆腔炎有哪些危害呢？有没有什么特效的治疗方案呢？

什么是慢性盆腔炎

女性身体内生殖器官发生的所有炎症都可以称之为盆腔炎，包括子宫内膜炎、输卵管炎、卵巢炎、盆腔腹膜炎。

慢性盆腔炎是指女性内生殖器及其周围结缔组织、盆腔腹膜的慢性炎症。常为急性盆腔炎未彻底治疗，在患者体质较差的情况下，急性盆腔炎的病程可迁延及反复发作，造成慢性盆腔炎；但是亦可无急性盆腔炎病史过程，如沙眼、衣原体感染所致 输卵管炎。慢性盆腔炎病情较顽固，可导致月经紊乱、白带增多、腰腹疼痛及不孕等。

慢性盆腔炎的病因

一般原因 大部分女性患上慢性盆腔炎主要是因为不洁的性生活带来的细菌感染。她们一般不是直接就患上慢性盆腔炎的，而是由急性盆腔炎发展而成。女性得了急性盆腔炎后不能及时治疗，或者是治疗的效果不佳，慢慢就拖成了慢性盆腔炎。

其他原因 慢性盆腔炎的致病因素还包括避孕措施、阴道冲洗、人流等。总的来说，都是因此细菌通过各种途径进入到女性的子宫内而导致子宫发生细菌感染而成。

慢性盆腔炎的危害

盆腔炎有急性和慢性之分，但是无论是急性或者是慢性盆腔炎在发病时都会有小腹坠胀、白带增多等症状，危害到患者的身

体健康，同时在精神上给患者带来很大的困扰。而且慢性盆腔炎还会导致经期提前或者延后，甚至会导致患者不孕。

慢性盆腔炎的治疗

药物治疗 得了慢性盆腔炎以后，患者不要私自用药，要先到医院做检查，找出病原体，也就是找出患病的真凶，然后再让医生对其进行对症下药，使用消炎药和其他药物进行治疗，以提高用药的治疗效果。在治病期间，患者要坚定治病的信息，用乐观的心态来治疗病症。同时要主要保暖，特别是腹部的保暖，因为腹部着凉也会加重病症。另外要注意补充营养，增强自身的免疫力，巩固治疗效果。此外，同时要尽量避免吃刺激性的食物，因为刺激性的食物也会加重病症。

物理疗法 在药物治疗的基础上，还可以增加一些适当的物理疗法，比如说超短波、微波、离子透入等，这样能够帮助身体快速吸收炎症，使得盆腔粘连的可能性变低，减少包块的形成，从而使身体恢复健康。

手术治疗 药物治疗和物理疗法都不能达到治疗效果的情况下就需使用手术治疗了。比如说，盆腔内有炎性包块，药物治疗和物理疗法都无法消除包块，就要根据患者的包块大小、位置和生育要求等进行手术治疗。有些包块生长的位置在手术切除时会影响患者的生育能力，因此医生在进行手术治疗时会先通过B超确定包块的大小和位置，然后跟患者商量好手术的方案，有生育要求的尽量保守治疗，没有生育要求的则可以彻底地切除病症，把手术对身体的伤害降低到最小。

慢性盆腔炎是一种常见的妇科疾病，对女性的身体和心理健康都带来一些不好的影响，因此，女性在日常生活中要注意保护女性生殖器官的卫生清洁，减少细菌的入侵，避免身体内生殖器官发生炎症。