

如何轻松顺产

潘柔屹

绵阳市人民医院 四川绵阳 621000

【中图分类号】R714.3

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596(2019)04-072-01

古人曾说“十月怀胎，一朝分娩”。的确按照医学上的规律来说，自然分娩的过程从镇痛开始到最后的分娩，大致要经历十个小时左右的时间，但是这十个小时带来的疼痛确是十分巨大的。按照一般的疼痛分级，一到三级为一般疼痛，四到六级为中度疼痛，七级为重度疼痛。而分娩时的疼痛则位于四到六级疼痛。由此可以看出顺产分娩的确非常疼痛。但是如果你想自己的顺产过程能够顺利，技巧也是少不了的。

1 产前

1.1 控制胎儿体重

在一个妈妈发现自己在孕育生命的时候，一家人肯定都会细心的呵护准妈妈。这时一般来说准妈妈的体重就会上升，当然这也是正常的。每个人都期望能生出一个健康的宝宝，然而是不是宝宝的体重越重越好呢？很明显并不是。在医学上有“黄金三千克”的原则，一般来说在六斤左右的宝宝时最健康的。并且如果宝宝的体重过大很容易造成对子宫肌肉的过度牵拉。从而导致妈妈的宫缩出现乏力情况从而导致自然分娩的不顺利。勉强分娩也容易造成新生儿的疲惫以及妈妈出现虚脱出血情况。因此准妈妈要控制胎儿的体重。

那么到底如何控制胎儿体重呢，最直接的方法就是控制妈妈的饮食，让妈妈合理饮食，决不能按照旧观念大吃大喝、肆意进补。而是应当遵循合理膳食的条件，既保证妈妈能够摄入足够的营养物质，以及摄入优质的蛋白质，有要避免油炸类的食品。一般来说一个准妈妈的运气体重会增长20到25斤，，换算一下整个孕期的体重每周增长0.5斤。当然这个示数因人而异，如果准妈妈本身的体重指数就小，那么可以适当提高，如果准妈妈的体重指数本来就高，那么可以适当缩减。

当然控制体重并不是只为了顺产能够顺利，而也是保护准妈妈的身体。一般来说孕期的母亲容易出现妊娠期糖尿病，而只要能控制饮食，达到合理膳食，科学饮食，便能避免此类病症。从而能轻松顺利的分娩。

1.2 胎儿位置

一般说胎儿位于妈妈肚子里的位置应当是头朝下的，并且面向妈妈。而这个位置也能更顺利的让胎儿进入产道。但是也有情况有些胎儿并不是良好的胎位。当然这在进行产检的时候医生便会发现。然而在产前纠正不良胎位的方法也非常简单。首先可以选择跨坐在椅子上面而后，让上身处于放松状态，并趴在椅背上，当然也可以在床上手脚着地，呈现爬的姿势，每天保持姿势半小时左右。在进行时要注意腰部不能用力。再有孕妇晚上睡觉的时候最好采用像左侧的卧躺位置。以此来纠正胎儿在子宫里的正常位置。

1.3 适当运动

准妈妈在孕育生命的过程是非常漫长而且劳累的过程，这也导致有些准妈妈不愿意运动，但是根据科学研究表明适当的运动可以对顺产分娩有加速作用。这也是因为在运动时，既可以锻炼身体，又可以促进身体的血液循环，从而使身体的脂肪不堆积。如果准妈妈选择长时间的坐着或者躺着那么，

准妈妈自身的消化能力会减弱，会影响自身营养的吸收，并且加大脂肪的堆积。并且适当的运动并不会伤到胎儿。反而会促进自身的营养吸收，因此准妈妈想要轻松的顺产一定要进行适当的运动。另外在分娩时，尤其是顺产分娩的产力是非常重要的方面，适当的运动可以增加你的产力，从而使你的顺产更加顺利。

1.4 合适环境

在产前，如果决定了顺产分娩，一行要去医院之间走访一番。与医生交谈一下，了解一下医院的环境，选择一个安全、细心的环境，从而能够使自己的心理得到放松。因为适宜的环境能给人良好的影响。

1.5 产前心理

很多人都听说过产前抑郁症等，产前的心理症状，这是因为准妈妈在孕育生命的时候，内心非常敏感。往往心理变化十分复杂。而在自己心情不好的时候，又找不到别人倾诉。从而使得自己的心情一点点变差。当你发现自己的心情起伏不定的时候，一方面要敢于同准爸爸交流，准爸爸会给与关怀。另一方面，要排解自己的情绪。多吃一些平常喜欢的事情，例如：听听歌、摆弄一下花草、追一下电视剧等，让自己的情绪发散出去，从而使自己能够保持平静，而不会陷入失落、紧张等消极的情绪。另外了解一些分娩的应知知识，了解一些真实情况，可以使自己的心情得到放松，缓解对于未知的紧张、慌乱感。当自己心头又排解不掉的忧愁时，一定不要强行憋着，可以与准爸爸去沟通，必要时也可以和专业的心理医生去倾诉。总之密切关注自己的心理状态。

2 分娩时

2.1 呼吸法

有些人会问呼吸有什么不同吗？但是在分娩中的呼吸就不相同，而是一种专门的呼吸法，良好的呼吸能够减轻宫缩的疼痛，并且能让你处于做好准备的状态，从而使得顺产的过程变得轻松。另外借助良好的呼吸法，更能让你良好的用力。从而达到意想不到的效果。

2.2 心理状态

准妈妈一定要调整好自己的心理状态，有些准妈妈在分娩前往往会出现焦虑的能够症状。一方面，家属一定要给予关系，尤其是准爸爸的关怀。要让准妈妈感受到温暖和爱。从而使得准妈妈能感受到自己的行为是值得的。另一方面，准妈妈要能主动转移自己的注意力，与医生、护士等聊聊天。计划一下宝宝出生后的计划。从而排解自己内心的焦虑之情。并且提前与医生的交流，可以让你获得很多帮助，从而使得自己的内心有一定的计划，并且提前的思想准备更会让自己能保证宝宝的安全。

最后想说，每一个自然分娩的母亲，都是妈妈送给宝宝的第一份礼物，这是宝宝人生的第一个良好的开端，更是妈妈的一个开端。意味着准妈妈的更加成熟、自信。虽然这个过程充满着艰辛，但是当准妈妈看到自己健康的宝宝的时候这一切便都是值得的，都是感动的，真正的内心强大便是如此。