

谈谈自然分娩产时护理

刘克姣

江安县人民医院 644200

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-072-01

现在越来越多的准妈妈选择自然分娩的方式来生宝宝，医院也会建议准妈妈自然分娩，自然分娩有很多好处，就像瓜熟蒂落一样，是最符合大自然规律的。自然分娩对产妇和孩子都是有好处的，不仅可以减轻宝妈生产之后的痛苦，同时由于经过了产道的挤压，宝宝的智力发育将更完善。

一、自然分娩有哪些好处？

孕妈妈在经过十个月的孕育，到了预产期会生下小宝宝，不管是顺产还是剖腹产对于孕妈妈来说都是一个巨大的考验，有的孕妈妈就是特别怕疼，不敢尝试顺产，怕自己坚持不住，如果胎儿不是特别大的话，骨盆也够宽，那么孕妈妈是可以顺产的。孕妈妈一听到顺产就会下意识的觉得好疼，没错，确实很疼，具体是有多疼呢？这么形容吧，就好像全身的骨头骨折一样，用小锤子一直锤，一直锤，但是除了疼，顺产还是好处多多的。

1、自然分娩对宝宝和妈妈都是最安全的，对宝宝来说，自然分娩的过程中，宝宝的肺受到产道的挤压，通过挤压，原来在肺里的子宫腔中的水分一大部分会被挤出去，能够减少新生儿窒息的现象，同样也减少了新生儿患肺炎的几率。经过产道的挤压，对新生儿出生后建立呼吸循环是有帮助的。除此之外，在自然分娩的过程中，妈妈体内有一种免疫抗体会传给宝宝，这种免疫抗体可以增强宝宝出生后的抵抗力。自然分娩的新生儿，其神经、感觉系统以及身体的各项功能发育的都较好。

2、对于爱美的女性，自然分娩要比剖腹产好很多，身上不会有刀口，没有缺陷，产后不会留疤，腹部恢复的快。而剖腹产是一种手术，多少会给产妇带来伤害，例如：术中和术后出血、麻醉意外、术后感染等，剖腹产的出血率是自然分娩的 10 到 20 倍。自然分娩造成的并发症较少，它不会因为麻醉剂而使新生儿的神经受到伤害。

3、大多数自然分娩的妈妈都会经历会阴侧切术，为了避免分娩时对宝妈及宝宝造成伤害。除此之外，自然分娩后恢复的快，当天就可下床走动。产后即可进食，进行母乳喂养。

大多数医学专家认为，女性处于 25 到 29 岁的女性自然分娩的可能较大，也比较适合自然分娩。那么自然分娩时需要注意什么，怎样护理呢？

二、自然分娩产时怎样护理？

（一）自然分娩需要做哪些准备？

1、自然分娩虽然算好了预产期，但大多时候阵痛还是很突然的来临，为了不让产前显得匆忙，准妈妈们要提前将生产的东西准备好。例如：准生证、身份证、挂号证等。还要准备开口睡衣、拖鞋、消毒的卫生纸等，以便在医院做好清洁工作。

2、选择自然分娩的准妈妈为了让自己的顺产更加顺利，要尽量保证自身的营养摄入，还要维持身材不要超过 25 斤避免营养过剩，婴儿过大加重分娩时的危险。

（二）自然分娩过程中的注意事项

3、自然分娩时，宝妈开始宫缩阵痛，随着时间的推移，疼痛会加剧，因此，建议宝妈产前要补充能量。

4、胎儿从产道娩出的过程中，产道被撑开，盆骨被撑到最大，这个过程非常痛苦，如果产前坚持活动，就有利于在生产的过程中打开盆骨，增强肌肉的弹性，让宝妈少受罪。

5、很多自然分娩的宝妈由于宫口开的不好，产妇用力不当等原因出现了撕裂或者需要侧切，宝妈要按照医生的要求用力。因此，宝妈孕期要注意饮食控制体重。

6、胎盘能够自然娩出，但有时会发生黏连的情况，这时一定要及时取出，不能让胎盘留在体内。建议宝妈不要轻易流产，子宫壁变薄会造成黏连的情况。

三、自然分娩后如何护理？

当宝宝顺利降落后，宝妈就完成了一项重任。全家人也都非常开心，但是也要注意产后的护理也同样重要。那么自然分娩后如何护理呢？

1、医护人员帮助宝妈按摩子宫，不仅有助于子宫的复原及恶露的排出，还可预防产后出血。

2、观察恶露的颜色、气味以及恶露量。恶露是子宫排出的分泌物，在产后 1-3 天量会多一些，颜色较红，慢慢颜色就会减淡了，10 天之后会是淡黄色，一般在 4-6 个星期就会完全消失了。

3、由于会阴伤口疼痛还有生产时膀胱和尿道受损、压迫，有可能在产后就有小便的感觉，在医护人员的指导下，产妇产后应尽快排尿。产后产妇要吃一些容易消化的食物，适当的下床活动，以免有便秘的发生。同时还要注意保持会阴部的干燥与清洁，避免造成伤口感染。

4、产后的最初几天产妇要采取右侧卧位以便积血的流出，以防恶露从伤口流入，待四到五天伤口愈合便可采取左右轮换卧位。

5、母乳对于宝宝是特别有营养的食品，来奶需要几天时间，产妇要耐心等待，并且学习母乳正确的喂养方法。

6、产妇产后下床活动要有家属或者是医护人员的陪伴，起来动作要缓慢，没有头晕的症状在下床。

7、情绪调整。对于新手妈妈来说，都是没有经验的，对宝宝也不会照顾，面对宝宝的哭闹、喂奶、换尿布等，新妈妈会手足无措，医护人员和家属要及时开导和安慰新妈妈，避免产后抑郁的发生。因此，产妇需要保持愉快的心情，好的心态有利于身体的恢复，更有利于宝宝的健康成长。

8、保持室内的空气流通，但不要直接吹到宝妈与宝宝身上。

“十月怀胎，一朝分娩。”自然分娩的前后护理都非常的重要，虽然自然分娩的过程非常痛苦，但只要护理得当，对于生产之后的恢复是非常迅速的，迎来新生命对每个家庭来说都是幸福的，祝愿所有的妈妈身体和心理同样健康。