

谈谈自然分娩产时护理

张敏

宜宾市第三人民医院妇产科 644600

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763(2022)12-091-01

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。建议宝妈不要輕易流产,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。