

产房科普：你知道导乐分娩吗？

宋梅

南充市中心医院 637000

【中图分类号】R714

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 05-085-02

无痛分娩备受人们的关注，但大多数人都并不了解导乐分娩这种无痛分娩方式，因此本文将深入讲解导乐分娩。

一、导乐分娩基础知识

导乐分娩又被称之为舒适分娩，主要是为了让产妇放松心情并减轻产妇的生产疼痛。在长期发展过程中，导乐分娩越来越完善，指的是通过医护人员与导乐人员为产妇提供更加专业化、人性化的服务，并不使用药物、不对产妇身体造成创伤的基础上利用低频神经和肌肉刺激仪阻断源自于子宫和产道的痛感神经传导通路，从而达到明显的分娩镇痛效果，减轻产妇的痛苦。导乐分娩最初起源于美国，但我国科研人员对导乐分娩进行了深入研究，研发了低频神经和肌肉刺激仪，进一步提高了导乐分娩的起效速率、优化了导乐分娩的镇痛效果。

二、导乐分娩优缺点

（一）优点

导乐分娩是一种创新的、科学的、无痛苦的服务模式，是较为理想的自然分娩方式，所以具有诸多优点。第一，在整个产程过程中可以为产妇提供心理疏导与情感支持，缓解产妇的不良情绪，让产妇树立分娩信心。第二，可以让产妇在整个分娩过程中保持意识清醒以及自由运动的能力。同时，导乐分娩的镇痛效果较为明显，可以增强产妇宫缩的协调性，减少产妇的体力消耗，继而缩短产程。第三，可以降低进行剖宫产的几率，继而减少产妇与胎儿出现意外的情况。首先，若疼痛感过于强烈产妇体内就可能产生儿茶酚胺这种物质，这种物质可能会对产妇以及胎儿的安全产生影响，而应用导乐分娩可以减轻产妇的痛苦，减少儿茶酚胺的产生量，从而减小对产妇以及胎儿的威胁。其次，若疼痛感过于强烈产妇可能会选择剖宫产。但剖宫产可能会对产妇以及新生儿产生一定的危害，例如可能会导致产妇出现术中术后出血、羊水栓塞、子宫或腹壁切口感染等并发症，导致新生儿出现窒息、羊水吸入、肺透明膜病等并发症。从实际情况来看，我国剖宫产率达到 43.2%，是世界第一。而应用导乐分娩等无痛分娩方法可以减少产妇的疼痛以及产妇对疼痛的恐惧，继而降低产妇选择剖宫产的概率。

（二）缺点

导乐分娩对医务人员以及导乐人员的要求相对较高，但当前我国进行导乐培训的机构相对较少，导致专业人才较为匮乏。

三、导乐分娩的应用

整个生产过程主要包括三个产程，第一产程属于宫颈扩张期、第二产程属于胎儿娩出期、第三产程属于胎盘娩出期，在第一产程时产妇的子宫会出现规律性地收缩，无论是子宫还是阴道都会发生较大的变化，此时产妇的腰部、下腹部等位置就会出现明显的疼痛感，在第二产程时产妇的盆腔组织会受到胎儿的压迫，所以产妇的阴道、直肠等部位会出现十分强烈的疼痛。在这种情况下，产妇会消耗大量的体力，无法有效配合分娩。而应用导乐分娩方法可以在一定程度上分

散产妇的注意力、减轻产妇的疼痛，让产妇保留更多的体力并积极配合分娩，所以在生产时需要根据产妇在各个产程的实际情况应用导乐分娩。第一，当产妇进入第一产程时导乐人员需要与产妇沟通交流，充分了解产妇的心理状态，之后播放一些较为轻柔的音乐，分散产妇的注意力并减轻产妇在宫缩时的疼痛。同时，导乐人员需要提醒产妇不要大叫或者错误用力，否则会消耗过多的体力，继而影响第二产程。且需要提醒产妇调整自己的呼吸，通过深呼吸等方式促进胎儿吸收氧气并缓解子宫平滑肌的疲劳感。其次，在宫缩间歇过程中提醒产妇多休息并食用一些营养价值高的食物，从而恢复自身的体力。同时，需要每隔几个小时帮产妇擦擦身子并更换护理垫。若产妇的疼痛感较为强烈就需要按摩产妇的腰部以及腰骶部，从而减轻产妇的痛感。此外，需要多与产妇的丈夫沟通，让其丈夫对其进行鼓励，从而增强产妇的信心。第二，在进入第一产程与第二产程的过渡期时，产妇会感到十分痛苦，此时导乐人员应提醒产妇调整呼吸，即在四次浅短的呼吸后吹一口气，且需要多进行深呼吸，尽量减轻痛苦。第三，第二产程是整个生产过程的关键阶段，也会对产妇造成较大的痛苦，所以导乐人员需要指导产妇在宫缩时屏气用力并利用 Lamaze 方法减轻痛苦。同时，也需要利用导乐分娩镇痛仪阻断源自于子宫和产道的痛感神经传导通路，从而达到良好的镇痛效果。在这一过程中导乐人员也需要多鼓励产妇，告知产妇“宝宝的头马上就要出来了”，从而增强产妇的信心。第四，在胎儿分娩之后导乐人员需要多夸奖产妇，例如“你真棒，很顺利地就把宝宝生下来了”。之后可以帮助产妇建立与孩子之间的感情，使产妇将注意力转移到孩子身上。

四、导乐分娩的注意事项

（一）导乐人员的注意事项

在应用导乐分娩时需要注意一些事项，从而提高应用质量。第一，导乐人员需要提前与产妇沟通交流并为产妇讲解生产过程中的一些知识点，让产妇客观看待分娩这一过程，增强产妇的信心。例如，在分娩前导乐人员需要多访视孕妇，了解产妇的需求以及计划并利用图谱向产妇介绍整个生产过程以及可以采用的体位，让产妇放松身心。第二，在分娩前也需要教产妇一些方法，例如呼吸法、压迫法、按摩法等，让产妇利用这些方法减轻痛苦。第三，当产妇出现规律性宫缩之后需要多观察产妇的状态并及时将产妇送入产室。第四，在生产过程中需要进行针对性的穴位按摩并轻轻敲击产妇的肩、手、脚等部位并帮助产妇更换体位，使产妇处于最舒适的状态中。第五，需要做好胎心监护工作并使产妇听到胎儿的胎心音，让产妇感受到做母亲的快乐，从而增强产妇的信心。第六，导乐人员应科学使用导乐分娩镇痛仪，优化镇痛效果。例如，在应用时可以先在产妇腰骶部贴导乐贴，之后利用计算机调整电流电量，对穴位进行一定的刺激，从而减轻产妇的痛苦。第七，在应用过程中应密切观察产妇的产程进展并做好产妇与医生之间的沟通工作，保障生产工作的顺利进行。

(下转第 86 页)

胆囊炎术后如何饮食护理，给您几个小建议

余国芝

宜宾市第二人民医院 644200

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 05-086-01

胆囊炎是临床上比较常见的一种疾病，该病的发病率比较高，按照病程的不同分为急性期、慢性期，胆囊炎病症会和胆结石一起发作。胆囊炎发作时会伴有剧烈疼痛，如果患者右上腹呈绞痛状或者剧痛，则可能是急性胆囊炎，急性胆囊炎来势凶猛，痛感强烈。慢性胆囊炎是急性情况反复发作或者伴有胆结石使肝功能出现异常的症状，慢性胆囊炎通常是右上腹隐痛，但也有胆囊炎患者没有明显症状。

对于胆囊炎，手术治疗是根治该病的主要方式，绝大多数患者都可以进行手术治疗，胆囊炎急性发作期间应禁食禁饮。胆囊切除术后要尽量服用一些营养丰富利于消化的食物，如果是老年患者则要吃一些流食和半流食，少食多餐，延长就餐时间。刚做完手术后要多喝水，流质食物，其主要目的是降低胆汁的浓稠度，让胆汁更加快速地分泌和排泄。

胆囊切除术后，因为没有足够的胆汁来进行帮助消化食物，所以会出现消化不良的情况，这些机体变化是需要慢慢去适应的，大概需要两个月的适应时间，在这期间内消化系统吸收脂肪的功能是会受到一定影响的，为了适应这种变化，进行胆囊切除术后的患者一定要限制吃脂肪的量，可以少食多餐，一次不宜吃过多的动物脂肪，例如肥肉等。在两个月后可以根据患者的恢复情况，以及患者对食物的反应逐渐增加脂肪食物的量，如果身体上有不舒服的地方要及时减少或者停止使用脂肪食物，适应一段时间后就可以正常进行进食了。早期可出现消化不良的症状，如上腹胀满，恶心、腹泻等，故术后的饮食要以低热量、低脂肪、高维生素为主，控制好热量的摄入进行减重，控制好进食总量，每餐都不要吃太饱，保持在七分饱左右，如果是超重肥胖的患者要及时减重。

对于如何对术后胆囊炎患者进行饮食护理，有以下几点需要注意：

1. 减少脂肪和胆固醇的摄入

慢性期胆囊炎的患者，因为多存在胆石症，所以在饮食上应该注意低脂肪、低胆固醇的饮食。胆囊炎行胆囊切除术后的患者建议服用一些清淡的食物，不要吃辛辣的食物，也不要吃一些过于油腻的食物，饮食讲究荤素搭配，尽量减少食物中脂肪的含量和胆固醇含量，因为胆囊切除后，缺乏足量的胆汁，如果脂肪含量和胆固醇含量摄入过量，会引起消化功能紊乱，严重者会出现脂性腹泻，最终会导致营养不良，在平时做菜时提倡使用植物油，尽量少使用浓肉汤、浓鸡汤等，减少脂肪含量高的坚果类食物，例如瓜子、花生、核桃等，刚刚手术完可以喝一些粥类食物，油腻的食物可能会刺激到

身体，影响术后恢复。对于动物内脏，要严格控制其进食量，蛋黄、鱿鱼、沙丁鱼蟹黄等胆固醇高的食物，每周控制鸡蛋的摄入，一定要避免暴饮暴食，或者过度饥饿，做到少食多餐。

2. 补充优质蛋白

每天补充充足的蛋白质，这有利于因胆囊炎和结石症引起的肝细胞损害的修复，优质蛋白包括鱼、虾、豆腐、禽类、豆制品等食物，更利于术后恢复，注意饮食上的营养均衡，比如食用一些清淡的莲藕排骨汤、鱼头豆腐汤、乌鸡红枣汤等，每天饮食上要格外注意，避免多吃。

3. 每天摄入充足的水果和蔬菜

胆囊炎手术后的患者要注意水果和蔬菜的摄入量，每天不能低于500g，水果至少有两种，做到营养均衡，同时可以减少胆固醇的形成以及糖分的吸收，

4. 戒烟戒酒少吃辛辣食物

吸烟和酗酒都会加重肝脏的负担，所以胆囊炎手术后的患者一定要戒烟戒酒，同时也要少吃辛辣刺激的食物，避免刺激到肠胃造成身体上的损伤。

5. 多吃膳食纤维

胆囊炎患者要多吃一些粗膳食纤维的食物，例如玉米、红薯、燕麦等粗粮，用来促进胆汁的排泄。

6. 采用合适的烹饪方式

烹饪方式应以清淡为主，最好采用清炖、蒸煮、煨汤等方式，避免使用油炸、烟熏、烧烤等烹饪方式，食物要全熟，不要食用半生的食物，尽量少用调味料，尽量适应手术后胆道功能的改变，尽量减轻消化系统的负担，因为每个患者的体质不同，这种消化不良的症状会一直持续三个月到半年，随着时间的推移，胆囊管会逐渐扩大，消化不良的症状会慢慢得到缓解，饮食也可以逐步恢复正常。

对于胆囊炎行胆囊切除术后如何饮食护理，总的来说就是保持健康的饮食习惯，多食用高蛋白、低脂肪同时容易消化的食物，增加高热量或者高碳水这VC食物的吸收，例如瘦肉、鱼、蔬果这些食物都能保证人体能量的吸收需求，同时要保持规律的作息习惯，早睡早起，避免熬夜，每天睡眠时间不低于七小时，刚做完手术期间避免重体力劳动，加强体育锻炼，每天30分钟时间进行体育锻炼，让身体更加快的恢复到正常水平，体育锻炼可以慢慢增加运动量，这也有益于今后的工作和生活。患者要保持积极健康的心态配合手术后的护理工作，才能让手术发挥出最好的效果，早日恢复身体健康。

(上接第85页)

(二) 产妇的注意事项

第一，产妇在选择导乐分娩之后需要充分信任导乐人员，相信导乐人员可以帮助自己完成整个分娩过程。第二，在分娩前和分娩过程中都需要及时提出自己的需求，让导乐人员了解自己的状态与需求，从而调整采用的手段与方法。第三，

产妇需要认真听导乐人员的引导并积极配合各项工作，不断调整自己的呼吸，从而减轻痛苦。

总之，导乐分娩是一种十分有效的无痛分娩方式，可减轻产妇的痛苦，因此若身体等各方面条件符合要求就可以优先选择这种分娩方式，但在应用这种方式时也需要注意一些事项，从而实现镇痛效果的最大化。