

剖宫产不痛？你想得太美！

黄燕灵

广西上林县人民医院 530500

【中图分类号】R71

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 07-077-01

在人们的认知中，剖宫产似乎是一种不痛的分娩方式。然而，实际上，分娩无论采用何种方式，都会伴随着疼痛。只是剖宫产与自然分娩在疼痛的先后时间、疼痛程度以及对身体的伤害性上存在差异。今天，我们就来揭开剖宫产不痛的迷思，了解疼痛的原因以及对应的处理方法和影响因素。

首先，让我们了解一下疼痛的原因。在自然分娩中，疼痛主要来自于宫缩和阴道扩张过程中的肌肉收缩和牵拉。这些生理过程会刺激神经末梢，向大脑传递疼痛信号，产妇会感到强烈的疼痛。而在剖宫产中，手术切口和子宫撕裂的刺激会导致术后疼痛。虽然手术过程中产妇接受了麻醉，手术本身是无痛的，但术后的疼痛感会持续数天至数周不等。

针对剖宫产的疼痛，有一些处理方法可以帮助缓解疼痛感。常见的方法包括：医生会根据产妇的情况给予适当的镇痛药物，如阿片类药物或非阿片类药物。这些药物可以通过口服、静脉注射或局部应用的方式给予，以减轻术后疼痛。有些医院会使用镇痛泵来管理剖宫产术后的疼痛。产妇可以按需自行注射镇痛药物，以减轻疼痛感。在剖宫产手术中，医生通常会使用局部麻醉来减轻手术过程中的疼痛感。

下面是更为细致的有关疼痛问题说明：

1. 疼痛的程度和持续时间：剖宫产和自然分娩在疼痛的程度和持续时间上存在差异。剖宫产术后的疼痛通常会持续数天至数周不等，且可能需要较长时间的康复。而自然分娩的疼痛通常在分娩过程中达到最高峰，但一旦宝宝出生，疼痛感会迅速减轻，产妇可以很快恢复。

2. 疼痛对身体的影响：剖宫产和自然分娩对身体的影响也有所不同。剖宫产是一种手术，会在腹部进行切口，因此可能会导致术后伤口疼痛、创伤和恢复期较长。而自然分娩对身体的影响主要集中在阴道和会阴区域，可能会导致阴道撕裂或会阴切开，但通常恢复较快。

3. 分娩伴随的情绪和情感：分娩过程不仅仅是身体上的疼痛，还伴随着强烈的情绪和情感。产妇可能会感到紧张、恐惧、焦虑等情绪，这些情绪也会影响疼痛的感受。因此，在分娩过程中提供情绪支持和心理疏导也是重要的。

4. 分娩中的呼吸和放松技巧：在自然分娩中，产妇可以学习一些呼吸和放松技巧来缓解疼痛。深呼吸、慢速呼吸、专注呼吸等方法可以帮助产妇放松身体和心理，减轻疼痛感。

5. 分娩伴侣的支持：分娩伴侣在分娩过程中的支持也非常重要。伴侣可以提供情感支持、鼓励和安慰，帮助产妇减轻疼痛感。伴侣还可以参与到呼吸和放松技巧的实践中，与产妇一起度过分娩的过程。

6. 分娩后的康复和恢复：无论是剖宫产还是自然分娩，分娩后的康复和恢复都是一个重要的过程。产妇需要给予足够的休息和营养，遵循医生和护士的建议进行适当的康复锻炼。这些措施可以帮助产妇尽快恢复体力和精神状态。

7. 分娩中的团队合作：分娩过程需要一个团队的合作，包括产妇、医生、助产士和护士等。团队成员之间的合作和配合非常重要，以确保分娩过程的顺利进行。医生和助产士会根据产妇的情况和分娩进展来提供适当的支持和指导，护士会提供照顾和监测。产妇也可以与团队成员进行沟通和协商，表达自己的需求和意愿。

8. 分娩方式的风险：无论是剖宫产还是自然分娩，都存在一定的风险和利益。剖宫产可能涉及手术风险、术后恢复期较长等问题。自然分娩可能涉及分娩过程中的疼痛和阴道撕裂等问题。产妇应与医生进行充分的讨论，了解分娩方式的风险和利益，以做出明智的决策。

总之，剖宫产并不是一种完全无痛的分娩方式。虽然手术过程本身是无痛的，但术后会有疼痛感。而自然分娩则在分娩过程中会经历强烈的疼痛，但一旦宝宝出生，疼痛感会迅速减轻。每个人对疼痛的感受和承受能力不同，因此在选择分娩方式时应根据个人情况进行权衡。分娩无论采用何种方式，都会伴随着疼痛。分娩过程需要团队的合作和配合，产妇可以与团队成员进行沟通和协商。分娩后的情绪和心理支持也非常重要，产妇可以寻求家人、专业人士和支持组织的帮助。最终的分娩方式选择应该综合考虑风险和利益，并与医生进行充分的讨论。让我们正确认识分娩的疼痛，关注母婴的健康与安全，为分娩过程提供适当的支持和关怀。

(上接第76页)

寒保暖，适当着衣，因为患者的身体素质一般比较差，不耐寒，一旦遇到寒冷刺激时，就很容易引发上呼吸道感染或者感冒发热等疾病。根据科学调查表明，大多数的感冒都会引发肺部感染，因此防寒保暖对于慢阻肺患者至关重要，患者要及时关注外界的天气变化，进行衣服的增减必要时戴好口罩和围巾。(8)正因为慢阻肺的身体素质比较差所以要及时的进行适当的锻炼，以达到增强身体抵抗力的目的。如果是年龄比较大的患者，可以进行一些运动不太剧烈的锻炼，比如根据自己的兴趣爱好在室外呼吸新鲜空气，气打打太极拳、散散步、练气功、深呼吸等，这样有利于患者肺部的气体交换，

将污浊的空气排出体外，增加氧气的吸收，以及身体的代谢，改善患者的心肺功能。同样的，慢阻肺患者应该尽量避免去人员比较聚集的地方，比如超市、商场、菜市场、夜市等公共场所，因为这些地方空气比较污浊，不利与患者的病情。同时患者应该保持积极良好的心态，积极进行治疗。

综上所述，老慢支、肺气肿、慢阻肺对人体的危害显而易见，极大的影响着患者的生活，如若不及时进行诊治就会危及生命，因此当患者出现了上述类似的症状时，患者一定要重视起来，不能掉以轻心，及时前往医院就诊，一旦确诊定要积极配合专业医生去进行治疗，并且在日常生活中做好护理工作，争取早日康复。