

关于自然分娩，你要知道的小知识

宋衍燕

西昌市人民医院 四川西昌 615000

〔中图分类号〕R714 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2023)09-053-01

自然分娩是女性生育过程中最自然的方式之一。它充满了奇迹和挑战，为即将成为母亲的女性提供了独特的体验。本文将探讨自然分娩的一些重要小知识，以帮助准备迎接新生儿的妈妈们更好地理解分娩的过程。

一、自然分娩过程的三个阶段



自然分娩通常分为三个阶段，每个阶段具有其特定的特征和体验。第一阶段：宫缩和宫颈扩张：这个阶段通常是最长的，持续时间最长。宫缩开始，逐渐加强并加速，推动胎儿向下，宫颈逐渐扩张，为胎儿的通过做准备。这一阶段通常包括早期宫缩，宫颈扩张到4厘米左右，以及产程的活跃阶段，宫颈扩张较快，达到10厘米。第二阶段：宝宝出生：在这个阶段，通常伴随着强烈的宫缩，宝宝通过阴道出生。这是分娩的高峰时刻，通常伴有强烈的推力感。胎儿头部经过一系列旋转，逐渐从母体移动到阴道，然后出生。第三阶段：胎盘娩出：一旦胎儿出生，胎盘需要排出。通常在宝宝出生后的15-30分钟之内，胎盘会在轻微的宫缩帮助下娩出，这也是分娩的最后一个阶段。

二、促进自然分娩需要做好的方面

自然分娩是孕妇在安全的前提下，不进行人工干预，让胎儿分娩的一种方式，下面是影响自然分娩的几个因素：1. 产妇的年龄太小，身体和心理发育不完善或年龄过大，阴道、骨盆等关节不易扩张，造成子宫的收缩能力不足，都会增加自然分娩的风险。2. 按时产检：做好各个阶段的产检，了解胎儿和孕妇的身体情况，是进行自然分娩的关键。3. 孕期进行合理的营养搭配和控制体重：孕妇在整个孕期需要均衡饮食，注意身体所需要的营养物质的摄入，不要出现营养过剩或营养不足，同时多吃富含蛋白质和维生素的食物；根据体质量的健康标准，合理控制体重，让孕期的体重在正常的增长范围之内。4. 加强对孕期相关知识的学习：鼓励孕妈妈在怀孕阶段多了解一些分娩的知识。

三、宫缩的重要性

宫缩是自然分娩的关键。它们推动胎儿向下，帮助宫颈扩张，并最终将胎儿推出母体。宫缩的强度和频率会随着分

娩进展而增加。通常，初产妇的宫缩可能会持续更长时间，而经产妇的宫缩通常更强烈。

四、自然分娩的计划和准备

提前制定分娩计划并进行准备是很重要的。分娩计划通常包括选择医院或助产士，疼痛管理选项（例如，无痛分娩的可行性）、谁将参与分娩过程（例如，配偶、家庭成员或助产士）等。计划有助于减轻分娩时的焦虑感。

五、疼痛管理选择

分娩通常伴随着剧烈的疼痛感，妈妈们可以选择各种疼痛管理选项，包括：1. 无痛分娩：通过麻醉师进行硬膜外麻醉，以减轻分娩过程中的疼痛。2. 温暖浴缸：在水中分娩可有助于缓解疼痛。3. 按摩和呼吸练习：这些自然方法可以帮助妈妈们减轻疼痛感。4. 音乐和焦点：创造舒适的环境和分散注意力的方法可以让产妇放松，减轻焦虑感。5. 支持和陪伴：妈妈在分娩过程中的支持和陪伴非常重要。支持可以来自配偶、家庭成员、朋友、助产士或生育伙伴。他们的存在和鼓励可以帮助宝妈减轻疼痛感，提供情感支持。6. 遗忘疼痛，迎接生命：尽管分娩可能伴随着剧烈疼痛，但一旦宝宝出生，许多妈妈们都会迅速忘记这些疼痛。迎接新生命的到来是一个神奇而充实的时刻，为母子带来了深厚的情感联系。

六、自然分娩的方法

自然分娩的方法受产妇个体之间的差异，方法也各有不同，以下是一些常见的分娩方法：1. 自由体位进行待产：在分娩的过程中让产妇选择合适的体位，可以帮助改变盆骨的形状和容积，缓解分娩过程中的疼痛感，同时促进胎儿下降，缩短分娩时间。2. 呼吸减痛分娩法：在孕妇生产之前可以进行一些产前的训练，在生产过程中主动配合，进行所学的呼吸技巧进行产痛的应对，从而缩短自然分娩的时间；3. 导乐陪伴：分娩过程中和产妇进行交流，缓解心理情绪，帮助放松肌肉，为产妇提供多方位的陪伴和支持。

七、自然分娩的优点

1. 自然分娩后产妇更容易恢复，可以尽可能的保证母体的完整，从而帮助子宫的恢复。2. 相对新生儿而言，分娩过程中产妇产子会出现有规律的宫缩，产道会在挤压的过程中最快的帮助新生儿正常呼吸，降低了生产后宝宝肺部并发症的发生。3. 促进新生儿大脑的发育，提高身体的免疫力，还能在新生儿后期的生长发育过程中促进健全发育。4. 自然分娩过程中腹部的疼痛会促进产妇身体催产素的分泌，更容易下奶。

总之，自然分娩是一个独特的过程，充满挑战和奇迹。适当的准备、支持和了解分娩过程将帮助妈妈们度过这一重要时刻，并迎接他们的新生儿。无论分娩经历如何，它都是一段令人难忘的旅程，让妈妈们展现出坚强和勇敢。