

# 谁说生娃时只能“躺平”？ “自由体位”分娩更轻松

大多数情况下，孕妇生孩子时都是平躺在产床上，在助产士的帮助下娩出婴儿。但生孩子只能选择“躺平”吗？其实，“自由体位”分娩比平躺式分娩更轻松，更能缓解分娩时的痛苦。

## 什么是“自由体位”分娩？

“自由体位”不只体现在孕妈待产过程中体位摆放的自由，更体现在分娩过程中接产体位的“自由”，是指在产程中鼓励产妇以非平卧位分娩，可自由选择感觉舒适的体位，如坐、卧、趴、跪、蹲、站、走等姿势，采用符合生理并能缓解疼痛或不舒适的体位，使全身放松、情绪

稳定。

1996年，WHO在《正常分娩监护实用手册》中鼓励使用的六条措施分别为：分娩陪伴、全面支持、自由体位、口服营养、非药物镇痛或药物镇痛、心理保健，是转变分娩模式的重要措施之一。2006年，WHO的分娩指导原则提倡产妇分娩采取自由体位的方式。



## “自由体位”接产方式有哪些？

常见的自由体位接产方式有侧卧位接产、跪位接产、坐位接产等。

侧卧位接产可以防止仰卧位综合征的发生，减轻腰骶部酸胀感以及产道撕裂程度，减少胎儿缺氧和产后大出血的发生率，有效调节第二产程时间。对于有高血压、耻骨联合分离、屈大腿困难、

腰背部酸胀、胎头位置异常、痔疮疼痛、仰卧位综合征、使用镇静剂或无痛分娩的产妇，侧卧位接产都是最好的选择。

跪位接产有利于骨盆摇摆，减轻腰骶部疼痛，纠正胎头位置异常，预防脐带受压，降低难产率和会阴切开的机率，减轻产道撕裂程度。



## “自由体位”有什么优势？

对于骨盆偏小，顺利难度大的孕妇来说，“自由体位”可以明显减轻分娩疼痛，缩短待产及分娩时长。这主要是因为“自由体位”可以增大骨盆径线和空间，加强宫缩，纠正胎头位置异常，有利于胎先露下降，预防胎儿宫内缺氧，促进产程，增强产妇自主性，缓解分娩疼痛，提高舒适度。其次，“自由体位”还可降低产道侧切率，减轻产道裂伤程度，促进正常分娩，降低剖宫产率，提升分娩体验感，保障母婴安全。

四川省妇幼保健院  
产科 李罗庆

王婷

## 优生优育

### 孕前做次口腔检查 避免孕期牙痛

每一位孕妈妈都应在怀孕之前做一次全面的口腔检查，争取把口腔问题消灭在萌芽状态，以免孕期牙疼。那么，孕前口腔检查要检查哪些项目呢？

**1. 龋齿** 龋齿即俗称的“虫牙”，若龋齿不及时治疗，会逐渐发展加重，当它侵犯到牙神经，会出现剧烈疼痛，因此，“虫牙”一定要尽早治疗，阻断其发展。

**2. 残根、残冠** 口腔内的残根、残冠大多伴随牙根的慢性炎症，它们如同定时炸弹，随时可能爆发。因此，孕前一定要对残根、残冠进行适当的治疗。

**3. 慢性根尖周炎** 慢性根尖周炎一般没有明显的疼痛症状，可能仅有局部的压痛或咬合不适，但是一旦急性发作，就会伴有剧烈的疼痛、肿胀。为避免慢性根尖周炎在孕期急性发作，建议孕前将有问题的牙齿做系统的根管治疗。

**4. 阻生的智齿** 如果有阻生的智齿，建议在孕前拔除，以防孕期出现智齿冠周炎，甚至间隙感染而威胁孕妈和宝宝的安全。

山西省儿童医院妇幼保健院  
口腔科 王文亮

## 是发育迟缓还是孤独症？四个方面可判断

发育迟缓和孤独症在临床表现上有一些相似之处，因此，很多家长甚至一些专业医生也很难分辨。要判断到底是发育迟缓还是孤独症，可以从以下四个方面分析。

### 语言方面

发育迟缓的孩子大多存在语言发展落后现象，如果不及干预，可能到3岁还只能说一个一个的字，词汇量极少，只能用吃、玩、抱等简单词语表达社交需求。

孤独症的孩子很多在2~3岁也会存在语言发展缓慢的现象，但有些在3~4岁时可能出现语言爆发，家长这时会感觉孩子讲话进步很快。但随着词汇量的增加及短句的出现，又会伴随大量的重复语言，而表达社交沟通的语

句明显不足，常通过拉大人手或哭闹等行为实现社交沟通。

### 智力方面

发育迟缓的孩子大多存在发育商或智力方面的问题。而孤独症的孩子在早期的研究报道认为70%存在智力问题，但随着大量高功能孤独症孩子被识别，发现存在智力问题的孤独症比例逐渐减少，甚至一部分孤独症孩子智力超常。也就是说，在孤独症孩子中，智力分布范围是很广的，从极低到极高都有可能。

### 社交方面

发育迟缓的孩子多半是由于认知能力不够或语言表达受限，造成社交沟通障碍。而孤独症的孩子则相对缺乏社交沟通方面的

兴趣，如叫他不答理，喜欢一个人玩，不与别人合作，与外界的互动少，或者使用不恰当的、他人不能接受的方式互动等。

### 情绪行为方面

发育迟缓的孩子容易出现情绪和行为问题，家长常觉得孩子爱哭闹、幼稚、不懂事。可影响自身情绪的体验及表达，也影响对他人情绪识别能力的发展。

孤独症的孩子不关注他人面部表情，较自我，情绪自控力差，容易发脾气，常出现重复刻板的行为，尤其是低年龄的孩子。年龄稍大或智龄大些的孩子可能出现类似强迫行为，容易与焦虑状态下的不自主动作混淆。

福建省妇幼保健院  
主任医师 欧萍