

■女性话题

# 想要自然分娩 满足三大条件

自然分娩是指孕妇在分娩过程中不进行人工干预,让胎儿自然通过阴道娩出。自然分娩与其他分娩方式相比有一定的优势,如产妇恢复时间短,可降低新生儿吸入性肺炎的发生概率等,有条件的产妇应尽量选择自然分娩。那么,自然分娩必须满足哪些条件呢?

## 自然分娩需满足三大条件

自然分娩必须满足孕妇产力、产道与胎儿正常这三个条件,缺一不可。

产力指女性子宫的收缩力、腹肌的收缩力、提肛肌收缩力。孕晚期会出现一些假性宫缩,一般在20~30秒之间,临产时,最长的宫缩也只有45~60秒,时间过长可能造成宫内缺氧。

产道包括骨盆、宫颈、阴道。骨产道8~9厘米,是一个椭圆形的弯曲管道,中间还有两个路障,是固定不变的;软产道是由女性的子宫下段、子宫颈、阴道及盆底组织构成的弯曲管道,有脂肪。

胎儿包括体重和胎位。体重在3千克左右的胎儿最适合顺产,足月的胎儿头颈双顶径平均为91~93毫米,孕妈骨盆中最窄的一条经线宽度约为100毫米。正常情况下,

顺产时的胎位应为头位,即胎儿头朝下,如果胎儿为臀位、横位,属于胎位不正,不宜顺产。

因此,如果孕妇存在骨盆狭窄或倾斜、合并心脏病,或妊娠期出现重症肝炎等,或者胎儿巨大、胎位异常等,自然分娩可能危及母婴生命,建议采取其他方式分娩。

## 产前需要做哪些准备?

满足自然分娩条件的产妇,产前应该做好哪些准备帮助顺利分娩呢?

首先,孕妈在分娩前要按时做好产前检查,全方位了解孕妇的身体状况,及时发现不利于自然分娩的因素,尽早排除。

其次,如果经过多方面检查,确认符合顺产条件,孕妈就要开始进行相关的锻炼来储备体能。众所周知,自然分娩会大量消耗产妇体能,分娩过程中由于产妇体力不支

被转去剖腹产的病例并不少见。为了避免这种现象,孕妈一定要在空闲时间多运动,可以选择孕期体操、散步等舒缓的运动方式,锻炼生产时需要用到的各种肌肉,如腹直肌与提肛肌,这样不仅可以增加产力,还可以缩短产程,为自然分娩做好充足准备。

最后,孕妈在整个孕期要合理饮食,控制自身体重。虽然孕期需要补充足够的营养,但这并不意味着可以胡吃海塞,营养过剩容易造成胎儿过大,增加后续自然分娩的难度,整个孕期的体重增长最好控制在12千克之内。如果怀孕7个月之内发现胎位不正,一定要及时矫正胎位,此时子宫内的羊水较为充盈,胎儿较小,纠正体位相对容易。

湖南省溆浦县中医医院  
妇产科 蒋海艳

## 妊高症患者 重视产后护理

妊高症是妊娠期高血压的简称,是妊娠期特有的疾病。该病临床表现复杂,严重影响母婴安全,是孕产妇和围生儿的第一大杀手。因此,妊高症患者的产后护理一定要重视起来。

### 产后护理

作为妊娠期特有的疾病,妊娠期高血压患者的主要症状是血压明显升高,部分孕妇还会出现蛋白尿、水肿,病情严重者还会出现抽搐、昏迷等。因此,妊高症患者在产后一定要密切监测血压、脉搏、呼吸等各项体征,即使血压平稳,也要坚持每天早、中、晚测量血压。其次,要保证产妇的会阴部位清洁,预防感染。如果有引流管,要保证引流管畅通,注意尿量、尿液颜色是否正常,定期更换引流袋,有异常现象,及时联系医生。术后6小时内禁止饮水,如果口渴,可以用棉签蘸温水湿润嘴唇。家属可以适当帮产妇按摩双腿,预防静脉血栓。如果患者身体状况良好,术后第二天可以下床活动。

### 日常护理

产妇回家后,家属应为产妇提供一个安静舒适的居住环境,安抚患者情绪,防止产后因精神压力过大出现抑郁等现象。保证充足的睡眠时间,让身体得到足够的休息,每天至少保证10个小时的睡眠时间。避免过度劳累和熬夜,休息时间过短容易造成产妇交感神经兴奋,从而诱发血压升高。休息时建议采取左侧卧位,能够帮助孕妇减轻下腔静脉受压,增加肾血流量,利于排尿。即便产后血压正常也不能掉以轻心,也要注重血压的监测,定期到医院进行例行复查,着重检查血压与尿蛋白,如果血压过高,应该在医生的指导下用药物进行降压治疗。

### 饮食护理

妊高症患者生产过程中能量消耗较大,产后急需补充各种营养,饮食方面既要保证营养充足均衡,还要遵守少食多餐原则。生产后要少吃高脂肪、高胆固醇食物,控制总热量,少吃动物内脏、肥肉、鱼籽等食物;增加膳食纤维与优质蛋白的摄入量,多吃绿色蔬菜和新鲜水果,有效促进肠道蠕动,预防便秘。对于产后血压仍偏高的产妇来说,要严格控制盐分的摄入,减少摄入辛辣刺激食物,这类食物可导致神经过于兴奋,引起血压波动。

广州市南沙区第一人民医院  
妇产科 李玉姣

## 小朋友 要经常掏耳朵吗?

王女士:我家孩子已经5岁了,我一直不敢给他掏耳朵,请问小朋友要经常掏耳朵吗?

深圳市儿童医院耳鼻喉科主治医师姚婷婷:耳屎的医学名叫耵聍,是外耳道耵聍腺的分泌物,可以起到保护外耳道的作用。儿童外耳道小且浅,又生性好动,掏耳朵时很容易损伤外耳道或鼓膜,严重者可引起鼓膜穿孔。一旦外耳道皮肤受损,长期慢性充血,反而会刺激耵聍腺分泌,使耳屎越来越多。

其实,耳屎能在孩子说话、咀嚼、打哈欠时自动排出,如无必要不必经常给孩子掏耳朵。如果耳屎特别多,痒得难受,或结成硬块堵塞外耳道,甚至有耳鸣、耳痛、眩晕等症状时,可以找专业的耳鼻喉科医生处理。



## 夏季哮喘高发 患儿该怎么防?

夏天是孩子们最喜欢的季节,不仅可以尽情玩水,还可以畅快喝冷饮。但是对于患有哮喘的孩子来说就不那么友好了,伴随炎热天气而来的还有随时可能发作的哮喘。那么,夏季为什么是哮喘的高发季节?患儿该如何预防哮喘发作呢?

### 什么是哮喘?

支气管哮喘简称哮喘,它是由嗜酸性粒细胞、肥大细胞、T淋巴细胞、中性粒细胞、气道上皮细胞等多种细胞,以及细胞组分共同参与,形成以气道慢性炎症为特征的过敏性疾病。哮喘引起的慢性炎症与气道高反应性有一定的关联性,炎症明显时,气道反应性增高,若遇到气道堵塞或受阻时,会引起喘息、气促、胸闷、咳嗽等症状,尤以夜间和清晨明显。绝大多数患者哮喘可以自行缓解或通过药物缓解,但哮喘严重时,应及时去医院,否则容易耽误疾病,长期的气道高反应可发生气道的重塑现象。

### 夏季为什么频发哮喘?

1) 冷风刺激 在炎热的夏季,室内大多会启用空调制冷,导致室内外温差加大。当人们从炎热的室外进入室内时,顿感非常凉爽,但对于过敏体质的孩子来说,犹如从夏季突然转入深秋季节,上呼吸道受到冷空气的侵袭后,原本就处于高反应状态下的气管、支气管就会反射性痉挛,引起咳嗽、气喘。

2) 尘螨细菌 如果每年空调不清洗就直接使用,空调叶、过滤网

内沉积的各种细菌、尘螨也容易引发哮喘,尤其是对尘螨过敏的孩子更容易发病。

3) 贪食冷饮 夏日炎炎,人们都喜欢吃冷饮或冰镇饮料、水果,但这些同样容易引发咳嗽、气喘。有些孩子吃冷饮后可能不会马上发病,而是延迟一段时间再发作。

### 哮喘患儿如何预防发作?

1) 舒适的室内环境 如果家中有哮喘患儿,家长在生活环境上一定要严格把关。患儿所住的房间要勤通风,保持室内空气新鲜、干燥,避免细菌滋生;患儿的被子要勤换勤洗,被褥要勤晒太阳;每年夏季使用空调前要彻底清洗、擦拭,避免空调机内积存的病毒和灰尘诱发哮喘。

2) 避免过度贪凉 夏季使用空调时,要保证室内外温差不要超过5℃,不让孩子正对空调的出风口,尤其是晚上睡觉时,避免受冷引起哮喘发作。日常生活中少吃冷饮、冰镇饮料等,冷饮甜腻寒凉,会引起内脏血管收缩,除了容易引起消化道疾病外,还会降低呼吸道的自净排除功能,诱发哮喘。

四川省洪雅县  
妇幼保健计划生育服务中心 王伟