

# 助力自然分娩，让生娃更轻松



自然分娩对于孕妇和胎儿都有益处。自然分娩可以保持子宫的完整性，加速产后康复；对于胎儿来说，产道的挤压有助于胎儿快速建立正常呼吸，减少肺部并发症的发生率。以下方式可助力自然分娩，让你生娃更轻松。

## 孕期健康饮食

### 避免体重快速增长

孕期健康饮食，对于自然分娩有着积极影响，尤其是对于骨盆较窄的孕妇。合理控制体重可以促进自然分娩进程，降低难产风险。若孕妇孕期过量进食，导致体重快速增长，可能导致巨大儿、妊娠期高血压疾病、妊娠期糖尿病等并发症的发生。尤其是对于超重肥胖的孕妇来说，控制体重是非常重要的，可以减少孕期并发症的发生风险。孕妇在孕期需要做到饮食均衡，不挑食、不偏食，也不能暴饮暴食，要多吃蔬菜水果，也要补充优质蛋白质，不能为了控制饮食而不吃主食，这样才能够满足孕妇和胎儿对营养的需求，又不会导致营养过剩的情况发生。孕妇在健康饮食的同时也要适当运动，适当的运动不但可以帮助孕妇控制体重，还可以促进胎儿的生长发育，并且一些孕期瑜伽，还可以提高产力，让产程进展更加稳定。

### 保持乐观心态，多学保健知识

孕妇心理状况会对生理状况造成一定的影响，例如过于紧张焦

虑，可能会引起食欲不振、失眠，从而影响孕妇的健康状况。因此孕妇在孕期需要保持心情平稳，多与家人朋友沟通，保持乐观向上的态度。平常可以多学习孕期保健知识，定期到孕妇学校学习，这样在遇到问题的时候，也能够及时向专业人士寻求帮助。

### 定期产检，及时发现问题

孕妇需要定期进行产前检查，关注自身及胎儿的健康状况，若检查发现异常，不要过度担心，要听从医生的意见，从而消除各种不良因素。例如在超声检查时发现胎位不正，此时不用过度担心，因为在孕期，胎儿的位置会变化；若遇到脐带绕颈的情况，也不用过度担心，很多情况下这一问题可能会被胎儿绕回去，但是也不能不太关注，还是应该定期到医院进行产检，查看脐带绕颈的问题有没有消失。

### 学习拉玛泽呼吸法

#### 减轻分娩疼痛

拉玛泽呼吸法是一种用于调整呼吸频率，缓解分娩疼痛的方法，这一方法本身没有镇痛的作用，主要是分散产妇的注意力，从而减轻其疼痛感。拉玛泽呼吸法在国内外有着广泛应用，并且学习难度较低，因此孕妇可以跟随讲解视频学习拉玛泽呼吸法，并在分娩时使用，有助于改善分娩疼痛。

### 分娩前适当进食，补充体力

自然分娩是一个漫长的过程，

整个产程大概需要数小时到数十小时不等，并且分娩过程中需要产妇用力，因此分娩之前一定要适当进食，补充体力，确保产妇能有足够的体力完成分娩。并且在第一产程时，可以在宫缩间歇期食用一些易消化的食物。

### 放松身心，消除恐惧情绪

产妇在分娩时最好要放松身心，消除恐惧情绪。产妇越紧张，肌肉越紧绷，这样会导致宫口扩张速度减慢，容易导致产程延长，增加产后出血风险，容易出现难产结局。产妇身体越放松，产程进展速度越快，但是无论是谁，分娩时总是会害怕、紧张，此时也可以通过播放音乐、家属陪伴等方式，缓解产妇紧张焦虑的情绪。

### 听从医生及助产士的建议

大喊大叫不会让分娩更加顺利，而是会大量消耗产妇的体力。要听从医生、助产士的指导，该用

力时就用力，不让用力时就休息；同时助产士在分娩过程中，可以通过各种助产技术辅助分娩，例如导乐仪干预、分娩球干预、球囊助产技术等，加速产程进展。

### 孕期开展瑜伽锻炼

瑜伽还有助于提高产力，为自然分娩做好准备，提高孕妇的肌肉力量，尤其是盆底肌肉韧性，可以降低软产道损伤的发生风险；此外瑜伽还有助于调节情绪，减轻孕妇的紧张焦虑情绪。但是我们也要注意，有一些高危孕妇是不能进行瑜伽锻炼的，例如严重心脏病、严重肺病、严重高血压、前置胎盘、胎膜早破、习惯性流产、阴道出血、宫颈口松弛、羊水穿刺检查、BMI指数 $>39\text{kg/m}^2$ 的孕妇；同时妊娠期糖尿病、妊娠期高血压、保胎治疗史、羊水异常、脐绕颈2圈、多胎妊娠的孕妇，也不适合进行孕期瑜伽锻炼。

河池市第一人民医院 刘树松

## 腰椎间盘突出

腰椎间盘突出症在临床上属于一种较为常见的疾病，主要是因患者腰椎间盘中的髓核出现退化，再因外力作用的影响下，纤维环出现了一定程度的损伤、破裂，从而导致髓核组织脱卸，使周边脊神经根受到挤压，患者会出现下肢麻木、腰痛等程度不一的症状。此类疾病在发病时，严重影响了患者的身心健康以及日常生活。因此，除了可以使用较为柔和的中医方案进行治疗以外，专业系统化的中医护理亦可辅助患者早日摆脱腰椎间盘突出所带来的困扰。

### 中医护理方法

1. 针灸护理 针对部分腰椎间盘的患者，可视情况对其进行针灸治疗。首先需指导患者调整卧位，过程中可态度亲和的与患者进行交流，帮助其身心放松，降低对针灸的恐惧感。在患者进行针灸治疗的过程中，如果出现面色苍白、无故冒冷汗等负面情况时，应立即停止行针动作，并及时对其进行缓解处理。

2. 中药外敷 腰椎间盘突出患者，可适当进行中药外敷治疗，其推荐穴位为：主穴命门、风市等；

使用特质中药包对患者腰部进行外敷护理。其配料可用：肉桂、生附子、威灵仙等药材，将其磨成制细散粉末状后进行混合，再加入白酒混合调匀，随敷在患者的病灶处；在中药熏药仪中加入天南星、草乌等中草药，再将熏药仪的温度控制在 $50\sim 70^{\circ}\text{C}$ 之间。需要注意的是，如果熏药仪温度过高，则会烫伤患者的皮肤表层；若熏药仪温度较低，则几乎不会产生药效；在进行药敷过程中应仔细观察患者当下的耐受反应，若此期间患者出现皮肤明显红肿，或是其他不适症状时，应立即停止敷药工作，并向医生反应情况并协助处理。

3. 饮食护理 如果是因肝肾虚亏引起的腰部或下肢发病，可让患者多食用一些桂圆、红枣、动物肝脏等补肾养肝的食品。如果患者的主要症型为寒湿型，则可以让患者多食用一些当归、干姜、胡椒粉、樱桃、羊肉等祛湿通络、温经散寒的食物。患者如果是因通血不畅、气滞血瘀引起的腰椎间盘突出发病，可以食用一些西洋菜、木耳、黑豆、桃仁、红酒、黑醋等行气活血的食物。

## 中医护理很管用

4. 康复护理 若患者情况良好，可以下床进行小量活动的时候，应对其进行合理的康复训练。过程中可指导患者自主进行伸腿、抱膝、触胸、后抬抬腿以及挺腰伸展等幅度较小的动作。康复训练的程度把控应该严格按照患者自身的实际情况以及患者的耐受力为基准，循序渐进地进行。

### 日常护理方法

1. 饮食护理 腰椎间盘突出患者平日里应多进食一些容易消化且营养丰富的食物，如：绿叶菜、水果、瘦肉、精致粗粮、优质坚果等。必要时可以采用少食多餐的方法，避免一次性进食过多从而导致患者出现积食、腹胀等负面情况。

2. 休养护理 患者日常应以卧床休养为主，尽量避免患处及腰部出现负重情况。所选床垫不宜过硬或过软，软硬适中即可。在卧床翻身时，切不可随意扭曲腰部，以免造成腰椎间盘突出症状加重。起床时应以胳膊与肘关节作为支撑点抬起上身，切不可将重心放在腰部区域，待双脚着地后，再由家属慢慢搀扶起身，随之自行站立。

3. 心态护理 部分患者因长期忍受腰椎间盘突出所带来的腰痛及下半身麻木，心态上可能会出现焦虑、烦躁、恐慌、紧张等不良情绪。在对此类患者进行护理时，应耐心与患者进行交流，对症讲解腰椎间盘突出相关知识，改善患者长此以往的负面情绪，以及增加患者治疗疾病的决心，从而促进患者加速康复，缩短治疗周期。

4. 保暖护理 患者平时应多注意腰部的保暖工作，切勿将腰部或其他发病部位大面积裸露在外，以免出现因受凉导致的局部病情加重。此外，患者本人及家属还需注意在日常生活当中切勿长时间久坐久站，以免出现患者腰部损伤或腰部劳损。病情未完全稳定时，可佩戴腰围进行辅助支撑，从而减轻患者的腰部酸胀感。

综上所述，中医护理不仅能够有效减轻腰椎间盘突出患者的疼痛程度，还能提升患者日常生活质量。配合中医的针灸、艾灸、拔罐等传统治疗方法，亦能更快、更好的让患者恢复往日的健康，从而彻底摆脱腰椎间盘突出带来的困扰。

柳州市工人医院 卓晓昕