



“急产”来了莫惊慌 助产士教你这样做



正常情况下，不管是初产妇还是经产妇，自然分娩都要经过宫口全开、胎儿娩出、胎盘娩出3个过程，医学上称为“第一产程”“第二产程”和“第三产程”。其中，第一产程一般要6~8个小时（初产妇一般为11~12个小时）；第二产程一般为1个小时（初产妇超过2个小时）；第三产程一般不超过30分钟。而急产是指从出现有规律的宫缩到胎儿娩出的时间小于3小时，由于产程时间比较短，产道没有经过充分扩张，宫缩频繁，胎儿血氧不能及时供应，会对胎儿和产妇造成不同程度的伤害。那么，引起急产的原因有哪些？该如何应对和预防急产呢？

引发急产的原因有哪些？

1. 孕妇因素 如果孕妇流产次数过多、有过急产病史等，容易导致急产。

2. 胎儿因素 如果胎儿早产、体重过小、双胎或者胎位不正等，也容易发生急产。

3. 胎盘因素 如前置胎盘、胎盘早剥等可能导致急产。

如何应对急产？

1. 保持冷静 任何紧急情况下保持冷静是非常重要的，如遇急产首先不要惊慌失措，要尽量保持冷静。

2. 判断是否需要接生 如果孕妇出现临产征兆，如难以忍受的宫缩、大量羊水流、排便感或难以控制向下用力感觉，需要立即通知医生，同时将孕妇送至分娩室准备接生。

3. 准备接生工具 包括产床、消毒液、接生器械、新生儿复苏设备等，同时洗手、穿手术衣等。

4. 协助分娩 如果孕妇宫口已经开全或胎头已经露出，要立即协

助分娩。助产士洗手并戴上手套，用消毒液清洁孕妇的会阴部，适当控制胎头娩出，用手协助娩出胎体，注意保护会阴。协助分娩时注意不要用力拉扯，以免对孕妇和胎儿造成伤害。

5. 适当延长断脐时间 胎儿娩出后不要急着断脐，可以把宝宝放在妈妈腹部，盖上一床预热好的毛巾，直到胎盘娩出后再断脐。

6. 注意清洁和保暖 分娩结束后，先用热水和毛巾清洗孕妇的身体，穿上干净的衣服，盖上毛毯；同时，给妈妈喂些温热的食物，如鸡蛋甜酒汤或米粥。

急产后如何护理？

1. 保持清洁 产妇和新生儿都要保持身体清洁，可以用温水清洗身体，勤换内衣和尿布，避免感染。

2. 防止着凉 产妇分娩后身体比较虚弱，容易着凉，因此，冬季要保持室内温度适宜，夏季应避免空调或风扇直吹。

3. 饮食调养 分娩后要吃一些易

消化、营养丰富的食物，如粥、面条、鸡蛋、鱼等，以促进身体的恢复。新生儿按需母乳喂养或配方奶粉喂养。

4. 休息静养 产后要保证充足的休息时间，避免过度劳累。新生儿也需要充足的睡眠。

5. 注意出血情况 分娩后可能会出现子宫收缩不良、出血过多的现象。如发现异常出血，及时告知医生。

6. 预防感染 产后免疫力会下降，容易感染各种病菌，产妇要注意个人卫生和环境卫生，以免感染病菌。

7. 定期检查 产妇和新生儿都要定期进行检查，以及时了解健康状况，确保身体恢复。

如何预防急产？

1. 提前了解分娩知识 孕妇和家人应提前了解分娩过程和可能出现的并发症，以便在分娩时更好地应对各种突发情况，避免手忙脚乱。

2. 定期进行产前检查 定期进行产前检查可以及时发现产妇的身体

状况是否正常，并及时解决出现的问题，从而降低急产风险。

3. 保持良好心态 孕妇在日常生活中应该保持乐观、冷静的心态，学会自我调节情绪，避免过度紧张和焦虑，及时缓解压力和焦虑。

4. 配合医生进行分娩 分娩过程中，产妇应该配合医生的指令，相信医生的专业能力，按照医生的指导进行呼吸、用力等操作，最大程度减轻疼痛和避免急产。

5. 注意饮食和休息 分娩前以清淡易消化的食物为主，避免进食刺激性食物；同时要避免过度疲劳和熬夜等行为，以保证身体健壮和精力充沛，以免影响产程进展。

6. 准备必要物品 孕妇和家人应提前准备必要的物品，如卫生巾、内裤、毛巾等，以备急产时使用。这些物品可以在急产发生时提供必要的帮助和支持，让产妇更加从容地应对分娩过程。

广西河池市宜州区中医医院
何春红

宝宝特殊时期 该如何喂养和护理？

很多新手爸妈对宝宝的护理和喂养并不是太熟悉，尤其碰上了宝妈或宝宝的特殊时期，更是不知所措。下面就为大家详细介绍宝妈或新生儿的特殊时期该如何喂养和护理。

妈妈特殊时期篇

1. 感冒 很多哺乳期的宝妈由于自身抵抗力较弱，很容易感冒。一旦出现感冒症状，宝妈可以通过以下方式处理。

(1) 佩戴口罩。从理论上来说，感冒病毒并不会通过乳汁传播给宝宝，但为了防止病毒通过飞沫呼吸道传播，宝妈在与新生儿接触和母乳喂养过程中应佩戴口罩，最好用吸奶器将母乳吸出，装在奶瓶中喂给宝宝。

(2) 及时用药。如果病情较严重，可以在医生的建议下服用感冒药物。需要提醒的是，尽量选择成分单一的感冒药，且最好在刚哺乳完或宝宝睡觉前服用，让下一次哺乳时间间隔长一些，以降低药物对宝宝的影响。

2. 腹泻、呕吐 腹泻、呕吐也是宝妈们经常遇到的问题，一旦出

现这样的情况，可以通过以下方式处理。

(1) 合理哺乳。如果妈妈症状较轻，可以适当给新生儿喂些母乳，不够的用配方奶粉；症状较为严重时，则要停止母乳喂养，改用配方奶粉，同时去医院接受治疗。

(2) 日常护理。宝妈应注意清洁卫生和腹部保暖，避免着凉；不要吃过于辛辣刺激的食物，多吃些清淡易消化的食物。

(3) 及时用药。宝妈可以在医生的指导下使用药物，如蒙脱石散、双歧杆菌三联活菌胶囊、肠炎宁颗粒等。需要注意的是，停药48小时后才可以给宝宝喂奶，防止药物通过乳汁被宝宝吸收。

3. 血糖偏高 宝妈如果血糖偏高或患有糖尿病，可以通过以下方式护理。

(1) 注意营养。宝妈在控制饮食和血糖的前提下，也要注意营养，保证能够分泌足够的乳汁满足新生儿的生长需要。

(2) 监测血糖。对于需要服用降糖药物的宝妈来说，一定要监测血糖，以便及时调整药物，避免发生低血糖。

(3) 合理哺乳。血糖偏高的宝妈分泌的乳汁中，乳糖会保持在一

定的范围内，本身的血糖并不会影响乳汁中乳糖的含量。因此，患有糖尿病的宝妈也可以母乳喂养。

新生儿特殊时期篇

1. 黄疸 大部分新生儿都会出现黄疸，如果黄疸是生理性的，家长无须过于担心，按以下方法护理即可；如果是病理性黄疸，则需要积极治疗。

(1) 多喝水。新生儿出生后3~5天内是黄疸的高发期，此时可以让新生儿多喝些水，增加排尿次数，促进胆红素的排出，可在一定程度上起到预防黄疸的作用。

(2) 保持室内通风。家长要确保室内空气的流通，同时给新生儿穿宽松透气的衣物，保证新生儿的清洁，及时洗澡。

(3) 按需喂养。新生儿不论是母乳喂养还是配方奶粉喂养，一定要按需喂养，让新生儿吃饱，以促进肠胃蠕动，增加排便次数。

2. 尿布疹 新生儿尿布疹是一种常见的皮肤问题，通常是由尿布摩擦和尿液中的化学物质引起的，可以通过以下方式护理。

(1) 保持皮肤干燥。每次换尿布时，最好先清洗宝宝的外阴；同时用柔软的干净毛巾轻轻擦干，待皮肤完全干爽后再换上新尿布。

(2) 使用透气的尿布。家长应尽量选择宽松透气的尿布，让新生儿外阴处的皮肤得到良好的通风，避免尿布长时间紧贴皮肤。

(3) 坚持母乳喂养。母乳喂养可以增强宝宝的抵抗力，也能在一定程度上预防尿布疹。

(4) 选择尿不湿。家长可以选择一些吸水性好的尿不湿代替尿布，尿不湿吸水后表面仍可以保持干爽，对预防尿布疹有一定作用。

3. 肠绞痛 肠绞痛是新生儿非常常见的情况，大多是由于喂食不当、腹部受凉引起，家长可以通过以下方式来护理。

(1) 腹部按摩。家长可以用手掌在新生儿腹部按顺时针方向按摩，以促进宝宝肠道蠕动，缓解肠绞痛。

(2) 改变抱姿。抱新生儿时让其头部稍微高于胸部即可，或者让新生儿趴在家长的腹部，也可以轻轻拍宝宝背部，均能起到缓解疼痛的作用。

(3) 调理饮食。宝宝肠绞痛发作时，暂时不要喂任何食物，以免引起呕吐，待病情缓解后再喂母乳或奶粉。

(4) 热敷腹部。用热水袋放在宝宝腹部，也可以缓解肠绞痛。

柳州市潭中人民医院 莫俊红