



# “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、大量羊水流出、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,以保证身体健康和精力充沛,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患上新尿布。

(2) **使用透气的尿布**。家长应该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