**分娩征兆与分娩过程详解**

胎头下降、阵痛开始、见红、破水，这是最重要的四种分娩信号，掌握这些，帮助你把握最佳入院待产时间，做到心中不慌。从临产到分娩，初产妇要经历几个小时到十几个小时，经产妇要短一些，因此初产妇夜间临产不必像经产妇那样急于去医院，但也不要延误。

**分娩预兆**　　阵痛
　　一天内可感觉子宫规律地收缩，膨胀六次以上，表示阵痛开始了。初次生产的孕妇每10分钟阵痛一次时，或有生产经验的孕妇每15-20分钟阵痛一次时，即要入院待产。 阵痛可分为真痛及假痛，区别如下：
　　假痛
　　生产前3-4星期开始发生 无规则性 因为走动会改善疼痛的感觉 痛发生部位限下腹及腹股沟，很少伸展至背的周围 子宫颈没有扩张。
　　真痛
　　生产开始时发生 有规则性 疼痛感觉强烈，无法因走动而改善 痛部在腹部、背部、尾椎骨处 子宫颈因子宫收宫而渐扩张。
　　见红
　　因为子宫颈口的粘液栓脱落以及微血管破裂，有量少、粉红色或红色、粘稠状的分泌物参杂少量血液的黏液状白带出现，一般在生产前1-2天开始出现。
　　破水
　　包裹胎儿的卵膜破裂使[羊水](http://www.babytree.com/learn/hot/%E7%BE%8A%E6%B0%B4)流出，称为破水，稍黏、无色与尿液相似。一般先阵痛才破水，但也有无阵痛即破水。破水发生尽量采平卧姿势并尽速就医，此时请即刻入院待产。
　　轻松感
　　第一胎孕妇在36-37周时，胎头下降入骨盆腔内，使子宫位置变低、呼吸更顺畅、胃部较不易发胀、感觉较轻松。第二胎以上孕妇需过[预产期](http://www.babytree.com/learn/hot/%E9%A2%84%E4%BA%A7%E6%9C%9F)才发生轻便感，甚至产痛开始胎头才下降。

**﻿分娩前的征兆**
　　分娩前的征兆可以分为两类：
　　 一类只是预示着可能会分娩；另一类则表明分娩马上就要开始。有时分娩前几天甚至几周就出现一些征兆，会使你紧张地以为就要临产了。我们将一些状况做了对照表，希望你在遇状况时，保持轻松，采取正确动作。
　　[子宫收缩](http://www.babytree.com/learn/hot/%E5%AD%90%E5%AE%AB%E6%94%B6%E7%BC%A9) 每小时1-2次 等待，分娩还未开始
每隔5-10分钟一次 和助产士或产科医院联系
[胎动](http://www.babytree.com/learn/specialtopic/taixintaidong)减少 有或无宫缩 向接生员、产科医生等请教 无胎动 立即去医院
强烈宫缩 每隔不到5分钟就一次 和产科医生联系，立即去医院 有宫缩，但较弱，无规律 和助产士或医生联系 羊膜破裂
向护士、产科医生等请教 有深绿色斑点（胎粪） 立即去医院 见红
向护士、产科医生等请教 大量出血 去医院 持续腰痛 变换姿势、按摩可缓解 等等看 无法减轻疼痛，并伴有其他征兆
向护士或产科医生请教 腹泻 无其他征兆 等等看
向护士或产科医生请教 下坠感很强 　 即将分娩
向护士或产科医生请教，或去医院

**分娩时刻表**
　　什么时候疼得最厉害？分娩的漫长过程什么时候才能结束？……
　　﻿统计数据表明，女性分娩第一胎的平均费时约12个小时。当然，每个人的情况不尽相同，有些准妈妈阵痛的时间比较短，但是疼痛的强度高；而另外一些准妈妈痛感柔和一些，却需要更多时间完成这个阵痛期。
　　分娩究竟需要多长时间因人而异，而且可能有些[遗传](http://www.babytree.com/learn/specialtopic/yichuan)因素。因此，你不妨询问你的母亲，看看她的分娩经历如何。也可以了解一下你的姨妈和外祖母的分娩过程，多少对你会有所帮助。
　　产前必备
　　第一产程：漫长前奏
　　时间跨度：约在进产房前8～12个小时（初产妇）
　　虽然当子宫开始有规律的收缩一直到胎盘娩出都算是自然分娩的全过程，但对准妈妈来说，第一产程的待产是真正分娩前的一个漫长前奏。
　　第一产程是指子宫口开始扩张，直到宫口开全（约为10厘米）。这是整个分娩过程中历间最长的一个产程。此时子宫的收缩间隔会越来越短，从开始时的每隔 5～6分钟收缩30秒以上到每隔2～3分钟收缩50秒。在第一产程中，准妈妈宫缩时感觉下腹痛，宫缩越紧，间隔时间越短，子宫颈口则开得越快。在这一阶段准妈妈一定要保持安静，不要大喊大叫白白消耗体力，以免到后来精疲力尽，无法配合。
　　第1阶段：临盆早期（长时间持续，最多可达20多小时）
　　在临盆早期，准妈妈的宫缩间隔时间长而且温和，其间隔时间为20～30分钟，每次宫缩的持续时间一般不超过1分钟。到第一阶段结束的时候，宫缩的间隔一般为5分钟，子宫颈扩张到3厘米。
准妈妈放松TIPS：
　　·建议你在家中度过这个阶段。你可以散一散步或洗个热水澡（如果羊水没有破）来放松自己。你还可以在家里睡一觉，贮存足够的体力。
　　·当规律的宫缩间隔变为5分钟时，你就拿上[待产包](http://www.babytree.com/learn/specialtopic/daichanbao)可以去医院了。
　　第2阶段：活跃期（持续大约4～6小时）
　　在临产活跃期里，宫缩变得有规律而且频率更加密集，一般时间间隔为2～5分钟；宫缩持续的时间也相对较长，会持续将近1分钟之久。在这期间，你的子宫颈从4 厘米扩张至8厘米。这段时间，准妈妈会感觉很痛，可能会出汗并感到疲惫。如果这个时候你的羊膜仍然未破，你的医生或助产士就会穿破它，以便分娩按步骤顺利进行。
　　准妈妈放松TIPS：
　　·你可以决定是否需要[无痛分娩](http://www.babytree.com/learn/hot/%E6%97%A0%E7%97%9B%E5%88%86%E5%A8%A9)。
　　·如果你请一位导乐陪伴在你身边，她会对你有所帮助，让你的分娩更加顺利。
　　·在[宫缩](http://www.babytree.com/learn/hot/%E5%AE%AB%E7%BC%A9)疼痛难忍时，可采取一些减痛方法，如呼吸减痛或者请家人帮助按摩减痛。
　　第3阶段：过渡期（不超过1小时）
　　过渡时期是整个分娩过程中最具挑战性的。在此期间，你的子宫颈将从8厘米扩张到10厘米，宫缩的间隔时间为2～3分钟，每一次宫缩都将持续1分半钟。这个时候的宫缩是最痛的，你还可能会感到恶心反胃、双腿打颤、打嗝或对于别人的触摸十分敏感。你可能会感觉到筋疲力尽，烦躁不安，但是你同时要认识到这些都是好现象，因为你的子宫颈即将完全扩开了。
　　准妈妈放松TIPS：
　　·这个时候你还不应该用力。在子宫颈完全扩开之前用力会导致子宫颈撕裂或肿胀。
　　·尽量配合医生的指示。
　　第二产程：需要用力
　　时间跨度：约1～2个小时
　　一旦你的子宫颈完全打开了，就进入了胎儿娩出阶段，也就是终于到了你的宝宝要离开你身体的时候了。第二产程就是指从子宫口开全到胎宝宝娩出这个阶段。此时随着子宫收缩加强，宫口全开，胎头先露部分开始下降至骨盆，随着产程进展，宫缩加强，迫使胎宝宝从母体中娩出。
　　第二产程的宫缩更强，准妈妈开始出现想排大便的感觉。由于宫缩的频繁和腹压的增加，产力也大为增强，你的用力将会帮助胎儿离开子宫，顺利通过产道及骨盆底肌肉。到了这个时候，宫缩开始没有那么剧烈，频率也开始放慢。
　　当胎儿的头开始出现并准备通过骨盆底肌肉的时候，你的医生或助产士需要决定是否实施外阴切开术。这是一个很小的切口，但是可以扩大阴道开口以便胎儿顺利地娩出。当实施外阴切开术的时候你不会感觉到任何的疼痛，因为胎儿头部的压力提供了一种自然的麻醉；如果你在此之前没有接受硬膜外麻醉的话，这个时候也可以要求实施局部麻醉。
　　准妈妈放松TIPS：
　　·准妈妈不要因为有排便感而感到不安，或因为姿势不好看而觉得不好意思，只要尽可能地配合医生。
　　·尽量采用上半身直立的姿势用力，这样你就可以借助重力将胎儿顺利娩出。
　　·如果你使用硬膜外麻醉，你就无法感觉到这个过程，你需要配合医生给你的指令来做。
　　第三产程：娩出胎盘
　　时间跨度：约5～15分钟
　　第三产程是指胎宝宝出生到胎盘排出阴道这个阶段。此时胎宝宝已经娩出，宫缩会暂停一会儿又重新开始，胎盘因子宫收缩会从子宫壁剥落移向子宫口，准妈咪再次用力，胎盘就会顺利脱出。医生或助产士会检查胎盘及隔膜以确认它们全部被排出来了，任何留在子宫内的碎块都应该被清理出来。医生或助产士还将检查你的子宫，以确认它在继续收缩，这样才能够止住胎盘剥落地方的流血。如果你接受了外阴切开术，这个时候伤口也需要进行缝合。
　　准妈妈放松TIPS：
　　·胎盘娩出之后，你的工作就是放松自己。
　　·配合医生完成胎盘娩出并缝合因分娩造成的阴部撕裂。
　　分娩后的1小时
　　在分娩后的1个小时里，产妇和宝宝会经历些什么呢？
　　·产妇的子宫迅速从健身球那么大收缩成一个甜瓜的大小。
　　·在分娩后的一段时间里，产妇的身体会感觉到有些无力，很虚弱。
　　·产妇心脏、肝脏、胃和肺在分娩后重新得到了更多的空间，开始逐渐地回到原位。刚开始的时候，这些器官向下滑动也会令新妈妈感觉不太适应。
　　·宝宝出生后先要被评分（阿普加评分），医生对新生儿心率、呼吸、肌肉张力、反射反应和对颜色的反应等情况打出分数。这个评分可以提示医务人员孩子对新世界的适应能力，了解他们是否需要帮助。
　　·助产士会给[婴儿洗澡](http://www.babytree.com/learn/specialtopic/xizao)、称体重、测量身高、穿上衣服。
　　·如果是预产期或稍早时候出生的小宝宝，出生的时候，皮肤表层会有一层胎脂，洗干净后，他的皮肤可能会有一些脱皮。
　　·新生儿在出生后的20～30分钟之间，吸吮反射最为强烈，他们迫切地想吃到妈妈的乳头。新生儿在第一次接触妈妈的乳房的时候，几乎不需要任何帮助，他就能很快地学会如何从妈妈的乳房中吸取他所要的乳汁。
　　分娩，是超级强度的生命体验，它不仅仅体现在妈妈疼痛上，对宝宝的触动也独一无二，从这个意义上讲，每个宝宝都和妈妈一样了不起。

# 拉梅兹待产按摩放松方法

分娩是一个极其难熬的过程，产妇疼痛不安，但这并不是没有办法解决的，拉梅兹按摩放松法就是效果较好的方法，不过这就要准爸爸们付出一些代价，因为大部分是由他们去做，但要他们知道通过按摩能让妻子感到舒服与放松，同时也是夫妻之间感情交流的好机会。具体按摩方法包括以下四种：

1、脊椎按摩及脊椎两侧按摩：适合于以腰背部疼痛明显者。准爸爸先将两指张开，顺着脊椎两侧由胸脊向下按压滑动，然后以拇指指腹，沿着脊椎两侧，一节一节轻轻按压，两种手法可交替应用。

2、腰骶部按摩：适合于以腰骶部疼痛明显者。以手掌贴住腰骶部位，在原位平稳地做圆形运动。

3、腹部按摩：适合于以腹痛明显者。以手掌由外向内顺着腹部做弧形按摩，这一按摩可由产妇自己完成。

4、大腿内侧按摩：主要用于避免腿部痉挛，并能放松会阴。用手在大腿内侧作圆形运动，双侧轮流按摩。

这四种按摩方法只要应用得当，可有效缓解疼痛，按摩时应注意手直接接触产妇皮肤，不要隔着衣服，用力要适度，按摩时可用些[爽身粉](http://www.babytree.com/learn/hot/%E7%88%BD%E8%BA%AB%E7%B2%89)以减少摩擦力。

# 减产痛的拉玛泽生产呼吸法

1952 年，法国产科医生拉玛泽（Lamaze）先生研究了一种可以为产妇减缓分娩疼痛的方法——拉玛泽分娩法，造福了人类。

**拉玛泽生产法的优点：**

　　又称为“心理预防自然生产法”，其优点：

　　1．保障母体及胎儿健康。

　　2．增进夫妻感情。

　　3．减少药物的使用，将生产的疼痛降低至人体可以忍受的程度。

　　**呼吸技巧**

　　一.廓清式呼吸

　　方法： 慢慢用鼻子深深吸口气至腹部、再缓缓以口呼出，像吹灭蜡烛一样。

　　二.胸式呼吸

　　时间： 此阶段为[子宫收缩](http://www.babytree.com/learn/hot/%E5%AD%90%E5%AE%AB%E6%94%B6%E7%BC%A9)初期，收缩程度较轻，每次收缩时间30-50 秒，间隔5-20分钟收缩一次, 此时子宫颈开口2-3CM.。

　　方法：

　　1．坐、躺皆可。

　　2．眼睛注视一个焦点。

　　3．身体完全放松。

　　4．由鼻孔吸气，嘴巴吐气，腹部保持放松。

　　5．每分钟6-9 次吸气及吐气，每次呼吸速度平稳，吸入及呼出量保持均匀。

　　6．每天练五次，每次以60 秒为计。

　　口令：

　　1．收缩开始

　　2．廓清式呼吸

　　3．吸、二、三、四、呼、二、三、四（重复6-9 次）

　　4．廓清式呼吸

　　5．收缩结束

　　瑶瑶妈妈现身说法：其实，这时就是平缓的深呼吸。不要紧张，这时的痛就和平时痛经差不多。

　　三.浅而慢加速呼吸
　　时间：加速阶段，子宫口开4-8公分

　　方法：

　　1．完全放松。

　　2．眼睛注视一定点。

　　3．由鼻孔吸气，由口吐气。

　　4．随子宫收缩之增强而加速呼吸，随子宫收缩减慢而减缓呼吸。

　　5．每天至少练五次，每次一分钟。

　　口令：

　　1．收缩开始

　　2．廓清式呼吸

　　3．吸、二、三、四、吐、二、三、四

　　   吸、二、三、吐、二、三

　　   吸、二、吐、二

　　   吸、吐、吸、吐、吸、吐

　　   吸、二、吐、二

　　   吸、二、三、吐、二、三

　　   吸、二、三、四、吐、二、三、四
　　4．廓清式呼吸
　　5．收缩结束

　　瑶瑶妈妈现身说法： 这时开始考验你的忍耐度，一定要记住，别乱了呼吸，或许子宫收缩一来就很痛了，前面的呼吸根本做不了，那你可以直接就吸、吐、吸、吐……

# 怎么坐月子？十大常见月子问题

常听到人们说可以利用坐月子期间调理体质，真的是这样吗？如何调理？如何坐月子？如何根据不同体质进补？这些问题经常困扰着产妇们，我们特地列出十大坐月子问题，由专业中医师为您解答。

**一 为什么产后要坐月子？目的是什么？可以改变体质吗？**
　　产妇由于分娩时出血多，加上出汗、腰酸、腹痛，非常耗损体力，气血、筋骨都很虚弱，这时候很容易受到风寒的侵袭，需要一段时间的调补，因此产后必须坐月子才能恢复健康。坐月子的目的是在这段期间内作适度的运动与休养、恰当的食补与食疗，能使子宫恢复生产前的大小，气血经过调理也都能恢复，甚至比以前更好，也就将不好的体质在这段时间慢慢改变过来。

**二 坐月子的基本原则为何？**

　　1 慎寒温

　　随着气候与居住环境的温、湿度变化，产妇穿着的服装与室内使用的电器设备，应做好适当的调整，室内温度约25～26摄氏度，湿度约50%～60%，穿着长袖、长裤、袜子，避免着凉、[感冒](http://www.babytree.com/learn/hot/%E6%84%9F%E5%86%92)，或者使关节受到风、寒、湿的入侵。

　　2 适劳逸

　　适度的劳动与休息，对于恶露的排出、筋骨及身材的恢复很有帮助。产后初始，产妇觉得虚弱、头晕、乏力时，必须多卧床休息，起床的时间不要超过半小时，等体力逐渐恢复就可以将时间稍稍拉长些，时间还是以1小时至2小时为限，以避免长时间站立或坐姿，导致腰酸、背痛、腿酸、膝踝关节的疼痛。

　　3 勤清洁

　　头发、身体要经常清洗，以保持清洁，避免遭受细菌感染而发炎。

　　4 调饮食

　　前面三项每一个人都没有差别，饮食方面就有个人体质的差异性，应该有所不同；再者，产后排恶露、[哺乳](http://www.babytree.com/learn/hot/%E5%93%BA%E4%B9%B3)也许有不顺的情形，或者有感冒、头痛、口破、皮肤痒、胃痛等等疾病发生，饮食与药物就必须改变。古代由于环境简陋，生活条件差，又没有电器设备，因此规定较严，而有一个月不能洗头、洗澡的限制，现代人不必如此辛苦，但是坐月子的饮食还是以温补为主，最好请医师根据个人体质作调配比较妥善。

**三 坐月子的料理一定要加酒吗？**

　　坐月子的料理应该加姜片同煮，同为生姜有温暖子宫、活络关节的作用；酒的作用是活血，有助于排恶露，若恶露已经干净，食物仍然用酒烹调，可能导致子宫不收缩、淋沥不尽。

**四 人参大补元气，为什么坐月子期间禁止服用？**

　　人参补气止血，刚生产完的住院期间，正在开始排恶露，若服人参（高丽红参）会使得血晕变少，恶露就难以排出，导致血块淤滞子宫，引起腹痛，严重的还会有胎盘剥落不完全，引起大出血的案例。因此，必须等到产后第二三星期左右，血块没有了，才能服用人参茶。

**五 季节对产妇进补的影响**

　　春夏秋冬四季由于温度差异大，因此产妇的饮食必须有所调整，否则会有副作用发生。一般传统的坐[月子饮食](http://www.babytree.com/learn/hot/%E6%9C%88%E5%AD%90%E9%A5%AE%E9%A3%9F)，性质温热，适用于冬季，春秋时节生姜和酒都可稍稍减少，若是夏天盛热之际，可不用酒烹调食物，但是姜片仍不可完全不用，每次约用2～3片。

**六 不同体质的产妇其坐月子原则为何？**
　　依女性体质属性及其适用食物分析如下：

　　1 寒性体质
　　特性
　　面色苍白，怕冷或四肢冰冷，口淡不渴，大便稀软，频尿量多色淡，痰涎清，涕清稀，舌苔白，易感冒。
　　适用食物
　　这种体质的产妇肠胃虚寒、手脚冰冷、气血循环不良，应吃较为温补的食物，如麻油鸡、烧酒鸡、四物汤、四物鸡或十全大补汤等，原则上不能太油，以免腹泻。食用温补的食物或药补可促进血液循环，达到气血双补的目的，而且筋骨较不易扭伤，腰背也较不会酸痛。
　　忌食
　　寒凉蔬果，如西瓜、木瓜、葡萄柚、柚子、梨子、杨桃、橘子、蕃茄、香瓜、哈密瓜等。
　　宜食
　　荔枝、龙眼、苹果、草莓、樱桃、葡萄。

    2 热性体质
　　特性
　　面红目赤，怕热，四肢或手足心热，口干或口苦，大便干硬或[便秘](http://www.babytree.com/learn/hot/%E4%BE%BF%E7%A7%98)，痰涕黄稠，尿量少色黄赤味臭，舌苔黄或干，舌质红赤，易口破，皮肤易长痘疮或痔疮等症。
适用食物
　　不宜多吃麻油鸡；煮麻油鸡时，姜及麻油用量要减少，酒也少用。宜用食物来滋补，例如山药鸡、黑糯米、鱼汤、排骨汤等，蔬菜类可选丝瓜、冬瓜、莲藕等较为降火，或吃青菜豆腐汤，以降低火气。腰酸的人用炒杜仲五钱煮猪腰汤即可，才不会上火。
　　不宜多吃
　　荔枝、龙眼、苹果。
　　少量吃些
　　柳橙、草莓、樱桃、葡萄。

　　3 中性体质
　　特性
　　不热不寒，不特别口干，无特殊常发作之疾病。
　　适用食物
　　饮食上较容易选择，可以食补与药补交叉食用，没有什么特别问题。如果补了之后口干、口苦或长痘子，就停一下药补，吃些上述较降火的蔬菜，也可喝一小杯不冰的纯柳丁汁或纯葡萄汁。

**七 产后常见并发症有哪些？**

　　产后贫血、乳汁少、[乳腺炎](http://www.babytree.com/learn/hot/%E4%B9%B3%E8%85%BA%E7%82%8E)、子宫炎、筋骨疼痛、腰酸、头痛、腹泻、便秘等。贫血产妇可多吃高铁质食物，包括肉类、黑糯米粥、红豆汤等。若是涨奶，可用1两麦芽糖、3钱蒲公英、3钱王不留行，共同炖煮食物吃，可促进排乳。便秘则可吃香蕉、芝麻糊（煮开加蜂蜜调味），可促进排便。若因乳腺炎、子宫炎而有[发烧](http://www.babytree.com/learn/hot/%E5%8F%91%E7%83%A7)现象，或有极度不适症状时，必须立即就医治疗。

**八 产后筋骨酸痛的原因为何？**

　　由于产后婴儿边吸奶边睡，喂奶时间长，妈妈维持坐姿太久，且许多婴儿有日夜颠倒的状况，晚上哭闹不休，严重的，要父母亲一整夜抱着走来走去，因此一个月下来腰背部、手肘及手腕疼痛不堪。要避免这些筋骨酸痛的现象产生，妈妈抱孩子要注意姿势，腰背要有依靠的地方；多休息，少走动，下床时间勿超过1小时。可炖煮杜仲猪腰汤，恶露干净后可吃十全大补汤（内含杜仲、续断），对解除筋骨酸痛都有不错的效果。