



de Verloskundige

你的分娩:

你如何做好准备工作?



分

娩可不是一件小事。再说了：生孩子是非常紧张的一刻。特别是当你生第一个孩子时，不过在生第二个或下一个孩子时也是如此，你不可能知道这一次的情况将会怎么样。什么时候开始？你对阵痛将如何反应？每一次分娩的情况都不一样，每一个产妇都用自己方式去体验。没有人能够说出当你生下孩子时你的感觉如何。不过你可以了解在分娩时你将会遇到什么情况，以及你如何尽可能地做好准备工作。这就是这份小册子的内容。最好事先了解并做好一些相应的准备工作，我们把这些都一一列举出来，这样当分娩在之时你可以更有把握并有信心。

你能够事先做些什么？

收集信息

在这本小册子的后面你可以阅读到一些关于生孩子的常见问题的答案。不过，也可以自己事先收集一些信息。阅读一些关于生孩子的小册子、杂志和书籍。在万维网上搜索你想了解的事情。参加你的助产士或在你居住地附近晚上举办的信息座谈会。向助产士咨询所有你想知道的情况。带上你的伴侣，这样你们两人都知道将发生什么情况。



休息充分

在你开始分娩时你要休息充足。你良好的身体状况可以帮助你更好地完成任务。及时地休产假，在怀孕大约36周时，试着把你们孩子生下来以后需要的所有东西都在家中准备好。最后的几个星期做事情一定要慢慢来。每天中午都躺一会儿。

安排好你分娩时希望谁陪伴

当你分娩时谁来陪伴你？这由你决定，因此好好想一想。陪伴者不仅可以是你的伴侣，也可以是你的姊妹、女朋友、你妈妈；都可以。就看你自己觉得谁最合适。选择一个你不必在他面前‘假装’的人。选择一个你在他面前可以放松的人。并告诉这个支持和呵护你的人你有什么期望。这些你都可以与你的助产士讨论，助产士在你分娩时也绝对支持你。

如果你还有孩子，及时安排好你分娩时照顾孩子的方案。

安排产妇产后护理

询问助产士你应该什么时候安排你的产妇产后护理以及有哪些可能性。当你在家中生孩子时，产妇产后护理在你分娩时就来了，就在你宫缩挤压阵痛之前。她协助助产士并在你分娩之后收拾所有的东西。有时候你可以安排产妇产后护理早一点来，当你阵痛开始时可以为你和你的伴侣提供支持。孩子生下来以后，她也到你家里来好几次引导你们如何照顾好孩子。



(与你的伴侣一起)去上孕妇课程

在孕妇课程中你将学习放松练习。你已经开始练习分娩时才用上的姿势，‘应对’不同种类的阵痛以及呼吸技巧。你的伴侣学习他在分娩时能够做的事情。这类课程各种各样，询问你的助产士在你家附近有哪些可能并选择你最喜欢的那一个。

考虑好你想在哪里生孩子

你想在家里还是在医院里生孩子？或者在其他地方？那么与你的助产士商量。她可以列举出所有的优点和缺点，与你和你的伴侣一起决定哪里对你最合适。你不必马上做出最后决定。因此，一旦阵痛开始，你改变主意在其他地方生孩子时，你还可以随时另作决定。

讨论一下你想怎么生孩子

在分娩时对你来说什么很重要呢？比如想一想生孩子的方式（如你的姿势），如何应对疼痛，想一想分娩后的一个小时你想要什么以及不想要什么，以及切断脐带的事宜。与你的助产士讨论所有的情况。记住一件事情：分娩永远不可能分分秒秒都计划好。很可能实际情况与你所想象的完全不一样。因此事先向你的助产士表明你的希望，这样她可以考虑到这些希望，这一点非常重要。

你怎么知道分娩在即？

假前兆：‘腹部变硬’

当你在怀孕的最后几个月时，你也许有时已经感觉到：你的子宫 有时候收缩一会儿。你越临近产期，这可能发生得越频繁。这是由性激素引起的，称之为‘腹部变硬’。这可能会是一种不舒服的感觉。不过大部分产妇都没感觉到。收缩不是（前驱）阵痛，这还不是即将分娩的前兆。

真正开始

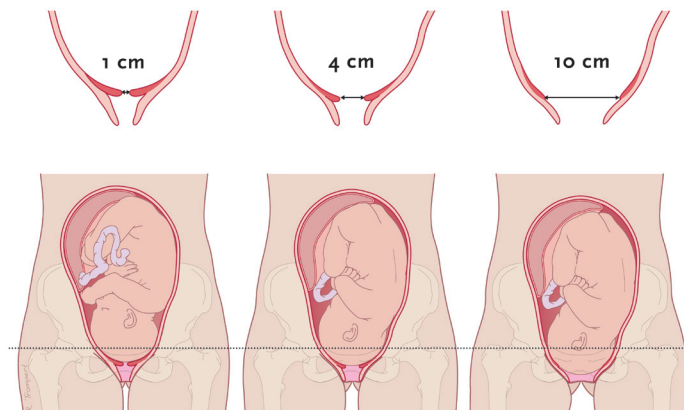
大部分情况下分娩前开始阵痛。有时候这些阵痛立即很疼痛而且一次紧接一次。但是大部分情况下开始时还是时间很短，没有规律并且不是特别痛。你常常可以接着做你正在做的事情。因为你有所感觉最多你停下来一会儿。这种‘前驱阵痛’使得子宫口开始更有弹性。只有当阵痛更剧烈、更有规律性，感觉到更疼痛，并且当你的子宫口开始开口时（‘开口’），分娩才真正开始。助产士通过体内检查看看你是否已经有开口。分娩的前兆也可能是胎膜的破裂。那时也需要有强烈的阵痛让子宫口开口。它们在大部分情况下在胎膜破裂后24小时之内开始。

详细的分娩情况如何？

阵痛更剧烈，更有规律性并且更疼痛

阵痛是子宫肌肉收缩引起的。它是一种在你的下腹缓慢产生的痉挛，越来越严重，然后又减轻了。你可以把这种阵痛比作冲击海滩的浪涛。开始时你感觉疼痛的浪涛滚滚而来。在浪涛拍打之前，疼痛最为剧烈。之后浪涛退下来，你感觉疼痛又减轻了。在阵痛之间你的腹部静下来。

开口的阵痛使子宫口打开



开口时的阵痛使你的子宫口的打开，开口大到能让孩子生下来（10 厘米）。这称之为‘开口’。开口之前产生剧烈阵痛。它们比前驱阵痛持续的时间长（1-1.5 分钟）有规律性，每隔3到5分钟。你感觉到你的整个骨盆有一种痛苦的痉挛。有的产妇的腹部有疼痛感觉，有的则是在背部。有一些产妇在她们腿部（也）感觉到了。随着开口的增大阵痛更强烈和痛苦。最后几公分的开口（8-10 厘米）是疼痛最剧烈的时候。助产士将通过体内检查观察你的开口有几厘米。

您的胎膜破裂(或助产士破膜)

你有时在电视上看到胎膜破裂时开始分娩。但是更多的情况下胎膜后来才开始破裂。这也很好，因为胎膜和羊水都保护孩子，并通过施压帮助你子宫口开口。因此当胎膜还没有自然破裂时，助产士在开口的最后时刻才对你的胎膜进行人工破裂。有时当阵痛减弱或你的开口不够大时则早一点破膜。这不会疼痛。你只感觉到有一点暖水在流动。这之后，你仍然在产生羊水，这样你的孩子永远不会躺在‘干枯’之中。当你还没有强烈的阵痛时，你不能盆浴，因为有可能会感染。你的孩子现在已经接触到外部世界。在胎膜破裂以后将测量你的体温，这样可以尽快地发现是否有感染。

宫缩挤压阵痛‘推’出你的孩子

当你的开口开到足够让孩子生下来时,开口时的阵痛将转为宫缩挤压阵痛。助产士在大部分情况下将进行体内检查,确信开口确实已经全开。孩子的头将从子宫口的大开口向下沉。在阵痛达到高峰时,你感觉有挤压的欲望。这是一种始发的挤压欲望。你无法抑制。这表明你的孩子可以出来了。挤压阵痛大部分情况下是每隔5分钟来临。它们非常强烈。这之间你还有足够的时间舒缓一下或打个盹。当你的腿打颤时不必担心:这是因为你的肌肉在放松。这是正常的。

自己协同挤压

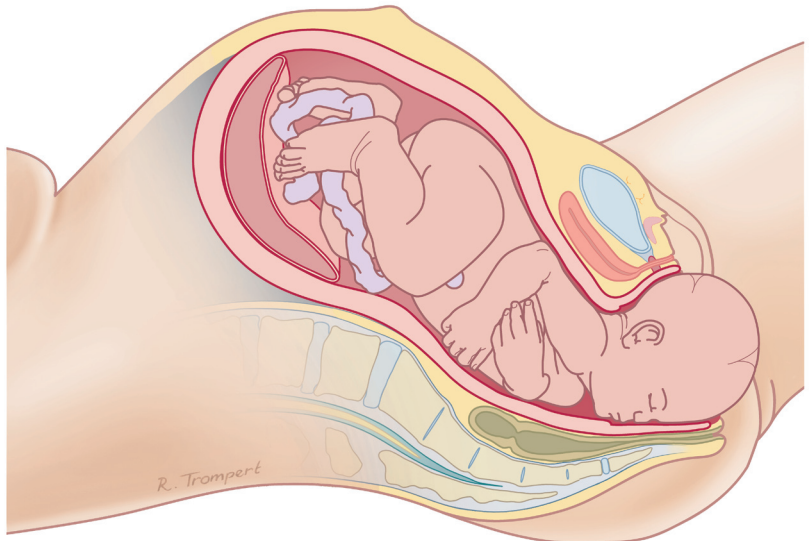
胜利在望。挤压阵痛做好了很多的工作。你现在可以积极地配合挤压。当挤压阵痛来临时用力向阴道和肛门方向使劲挤压,就像你要解大便一样。开始时你感觉不出来你应挤压的方向。但是当头部更向下时,就更清楚你如何随着这种挤压阵痛一起挤压。

小头露出来了

如果你愿意,你可以通过镜子一起观看。如果是你的第一个孩子,在你看到头出来时常常需要一段时间。每一次的阵痛就近了一步-但是也有往回退后。这个孩子正忙着把他或她的小脑袋通过产道转动。助产士将告诉你发生的情况并进行指导。如果是第二个孩子,大部分情况下你不必长时间地挤压,因为产道经过第一个孩子的出生已经很有弹性。你将更快地看到头部,每一次阵痛就出来一点。第二个或下一个孩子有时甚至一次挤压阵痛就生出来了。

你们的孩子出生了

当头部几乎出来时,你感觉到阴道和肛门之间的下部舒展开来。那可能是一种疼痛、火烧火燎的感觉。把一条冷手巾放在你的骨盆底部有帮助。助产士现在告诉你应该做什么以防撕裂。当头部生出来以后,助产士将引导你进一步把孩子生出来。在大部分情况下你不必再用力地挤压,婴儿身体下来得很顺利。一会儿以后你的孩子就已经躺在你的腹部上了。非常激动的时刻。尽情享受一下!



胎盘 (胞衣)出来

你的腹部现在又静下来了。因为你不再感觉阵痛了，你几乎都忘了胎盘还要出来。子宫收缩让胎盘脱离，这样防止你失去太多的血。助产士将脐带拉紧来检查胎盘是否已经脱离。如果已经脱离，她要你再挤压一次并且她在你的腹部上反向施压。大部分情况下胎盘、脐带和胎膜就出来了。这时感觉有一点奇怪，但是真的不再疼了。子宫收缩，感觉就像肚脐眼下有一个硬球。

剪断脐带

当在脐带里不再感觉到你的孩子的心跳时，可以剪断它。你的婴儿现在可以放到你的怀里。这是一个让子宫收缩并防止进一步失血的自然手段。

分娩持续多久？

从第一个开口阵痛开始，开口全部打开之前，你可以开始挤压，大部分情况下持续4到14个小时。一般情况下第一次分娩持续的时间比下一次的长。子宫口还很坚硬，因此不容易打开。阵痛先使子宫口更有弹性，更薄。开口的快慢也取决于阵痛。当它更强烈和更频繁时，分娩得就更快。在生第一个孩子时挤压持续的平均时间大约为1个小时，但是也可能延长至2个小时。生第二个孩子时挤压时间不等，从5分钟到1个小时。大部分情况下胎盘在孩子出生后半个小时之内就出来了。

你能够做什么来减轻阵痛？

试着放松

放松是战胜疼痛的最佳方式。大部分情况下临产前的阵痛和第一个开口的阵痛是可以很好地承受的。接着做你正在做的事情。引开你的注意力，不要太注意疼痛。只要你不做让你累的事情。当阵痛更剧烈时，寻找一个你感觉舒服并且你能够很好地集中关注阵痛的位置。尽量让你自己感觉愉快，并感觉温暖（热水袋，盆浴，腹部或背部淋浴）。试着不要产生痉挛，所有的东西尽量松散，这时你会感觉疼痛轻一点。不要忘记吃饭，因为你需要能量来保持温暖。

尝试各种姿势

比如你可以站着舒缓阵痛，同时你摆动臀部，用桌子或椅子支撑。你可以抱手或抱膝坐着或蹲下来或趴在桌子上。如果你更喜欢躺着，那么就侧身躺着，在腿之间放一个垫子，也许还可以在你的腹部和背部放一个。在分娩的过程中变换姿势。尝试一些你感觉最好并最有效的方式。

保持乐观

不断地想：这个阵痛就要完了，再也不回来了。坚信你能够承受阵痛。有一会儿受不了？不要紧张：这很正常。让你的伴侣或助产士（或其他在你身边的人）鼓励你。令人乐观的是，每一次阵痛之后你就更接近你的最终目标：你们孩子的出生。你这么长时间一直怀在肚子里的孩子，不久你就能够最终抱在手上，就懂得那个时刻。



你想更多地了解减缓疼痛的情况吗？

比如在家里和在医院里的疼痛处理？

请阅读我们的小册子**分娩：你如何应对疼痛？**

当然你的助产士也可以告诉你更多 减缓疼痛的情况。

你的助产士能够为你做什么？

为你准备好分娩

你的助产士将尽一切力量准备好你的分娩，并让它成为你和你的伴侣一次难忘的经历。告诉她你的希望是什么。并且：你担心什么。你的伴侣当然可以在场。工作准备得好能够消除恐惧感和疑虑。你更感觉到一切都在你的掌握之下。当然你的助产士告诉你，在分娩前什么时候给她打电话。除此之外，当你担心时，你也都可以给她打电话。

为你安排一切

在分娩时助产士将与你们协商安排好一切事宜。当你在医院里生孩子时，她与你一起决定去医院的最佳时刻。她将说明什么时候可以打电话给产护。你在生孩子时她将经常过来，当开口很快扩张时她将陪着你，或者如果需要将支持你。

你的安全在分娩中重千斤

你的助产士学过医学专业，并一直关注着你和你的孩子情况怎么样。比如她进行体内检查看你的开口，评估其进展情况以及阵痛的强度，并定时听你们孩子的心跳。她询问你的情况如何，鼓励你并指定给你和你的伴侣。她告诉你们你进入了哪一个产程，以及下一步将会发生什么。你的助产士专业从事妊娠和分娩工作，所以你可以放心。因为她已经经历过那么多次的分娩，她很快就可以意识到她最好能怎样帮助你。她知道你想要什么，不想要什么，并考虑到这些愿望。你们可以向她倾诉你们所有的疑问、担心和希望。

出现并发症时转至妇科医生

有可能分娩完全不是‘像书中所说’的进行。比如因为分娩持续时间过长，或者因为你的孩子的大便进入了羊水。在这种情况下助产士将与医院里的妇科医生联系并移交。在荷兰大约一半的产妇在生第一个孩子时出现这种情况。如果产妇以前已经生过孩子，那么十个分娩中约有两例这种情况。助产士将与你和你的伴侣讨论下一步将发生什么。她告诉妇科医生或在医院里的助产士到目前为止你的分娩情况并转告你的希望。在你怀孕时就与你的助产士讨论这些。

你的伴侣能为你做什么？

为你加油

你的伴侣对你的大力支持对你非常的重要。你的女朋友、你妈妈或其他关系好的/与你亲近的人自然也是如此。重要的一点是有你有所依靠并且他们一直能够在你身边。这个人能够很好地理解你并能够满足你的希望。但是也可以是能够引导你并让你有信心的人。

尽量为你带来温馨和舒适

你的伴侣可以为你安排一个愉快的环境：暖融融的，静静的，放松的音乐，吃点和喝点东西，如果需要，散散心。比如他给你灌一个热水袋，帮你淋浴，当你想换一个姿势时给你放好小凳子，当你想盆浴时，放好洗澡水，温度合适，这些也都给人温暖。

帮助你承受阵痛

你的伴侣常常看到你什么时候难以承受阵痛。他可以帮助你寻找其他的姿势。比如，你可以在床上躺一会儿，然后去淋浴。最重要的一点是你的伴侣保持乐观，鼓励你，如果需要握着你的手。当他与你同一频率共呼吸时会是一种愉快的感觉。或许你的伴侣可以给你按摩一下？

顾及你的希望

也许你在分娩时才意识到，其实你希望暂时没有任何人在身边。或者希望安静。这非常正常。因此不必前思后想。当你身边静下来时，你可以更好地集中注意力。你需要注意力集中才能战胜阵痛。因此请清楚地表明你希望什么，你的伴侣能够为你做什么。



还有疑问吗？

阅读这本小册子以后你还有疑问吗？那么就去看你的助产士。因为你的助产士可以告诉你在分娩时会发生的所有情况，你应该如何准备，或者在什么地方以及你怎样可以生孩子，还有更多的情况。她是为你服务的。

你想了解更多

在分娩时应对阵痛的情况吗？

比如如何减轻或麻醉减轻疼痛吗？

那就阅读我们的小册子

你的分娩：你如何应对疼痛？

也可以网上阅读，网址为 www.knov.nl





 **KNOV**