

此信息有关

分娩体位和呼吸

(Information about Positions and Breathing for Labour – Simplified Chinese)

公主皇家产科医院(Princess Royal Maternity Hospital): ☎ 0141 201 3432

Queen Elizabeth University Hospital: ☎0141 201 2324

皇家亚历桑德拉医院(Royal Alexandra Hospital): ☎0141 314 6765

此信息单为你提供有关分娩时不同体位的信息。近期证据表明这些体位能够在分娩时帮助你。

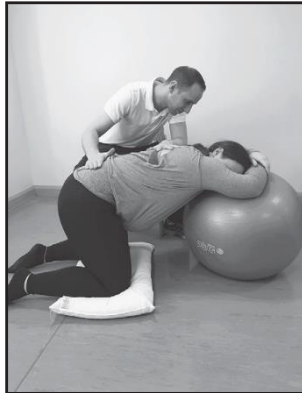
分娩第一阶段

保持活动状态对早期分娩阶段有帮助，而且身体直立可以让地心引力帮助分娩进度。通过以下体位和活动，例如走路、上下台阶或者坐在健身球上都会有帮助。对于任何这些体位你都可以摇动或转动你的胯部。



你的分娩同伴可以这样帮助你：

- 鼓励你放松并镇静地呼吸
- 按摩你的后背
- 建议你改变体位、鼓励你尽量保持身体直立和前倾
- 用湿毛巾给你的脸降温
- 给你喝水
- 给你需要的支持和鼓励



分娩第一阶段末

在分娩第一阶段末，现在宫缩会变得强烈得多并且会更加疼痛。把这些想成为生下宝宝的路上你必须克服的“大浪”。试着找到让你感到舒服的姿势并放松，来保持体力。一些妇女也可能选择在水中分娩，要么在浴盆要么在分娩池里；这样分娩有可能也会帮助不适和疼痛。

帮助管理宫缩的方式：

- 当宫缩开始的时候，吐出叹息样长长的一口气
- 当宫缩增强时，你的呼吸可能会有变化。尽量避免屏住气或者快速呼吸。
- 相反，要让自己的呼吸转换到”叹息式慢慢吐气” (SOS, **sighing out slowly**) 的呼吸方式。你的分娩同伴能鼓励你来这样做。
- 专注于让每一次宫缩都以长长的叹息式吐气结束。
- 在下一次宫缩开始之前尽量放松你的全身。



分娩第一阶段的结束

在分娩第一阶段结束的时候，你可能会感到累，而且你的宫缩会更为强烈和紧密。你的肛肠感到压力是正常的，而且有些人感到恶心。这些感觉是相当正常的，你的分娩同伴能够支持并帮助你度过这个阶段。

以下是一些建议：



分娩第二阶段

在分娩第二阶段，你的宫颈将完全张开，那么你能通过用力推挤积极帮助你的宝宝降生到这个世界。当你有推挤的正常冲动时，你应当顺应这种感觉，采用一个对你既实用又舒适的有支撑的体位。你的助产士会指导你随着宫缩用力推挤，而且通常愿意让你采用你选择的体位。“听取”你身体的意愿，而且如果你感到有必要随时改变体位。有时候在宫颈完全打开之前，你感到有要推挤的冲动；你的助产士可能会让你快速小口喘气或者改变体位来缓解这种推挤的感觉。

帮助管理用力推挤的方式：

- 当宫缩开始的时候，轻轻地吸气吐气，而且当按捺不住推挤的冲动时，收紧压下你的下巴，用屁股向下用力，同时保持骨盆放松。
- 尽量不要屏住气；相反，当你用力推的时候，让你的气息从嘴唇间呼出。





当你宝宝的头将要出现的时候，和你的助产士一起配合来控制生出宝宝的速度：你要在用力推和快速小口呼吸之间互相轮换，或者在助产士的指导下使用”叹息式慢慢吐气” (SOS) 的呼吸方式。

出于多种原因，可能会建议你改变体位。这样做的主要目的是要确保你宝宝的健康并保护你的健康。你的助产士会在分娩过程中指导你，并支持你所做的选择。

更多信息

如果你有任何疑问，请联系物理理疗科(Physiotherapy Department)。

因沃克莱德皇家医院(Inverclyde Royal Hospital):



01475 504 373

公主皇家产科医院(Princess Royal Maternity Hospital):



0141 201 3432

伊丽莎白女王大学产科医院(Queen Elizabeth University Maternity Hospital):



0141 201 2324

皇家亚历桑德拉医院(Royal Alexandra Hospital):



0141 314 6765

莱文山谷医院(Vale of Leven Hospital):



01389 817 531

