



Waitemata
District Health Board

Best Care for Everyone



关于您的分娩产程,

Your labour (simplified Chinese)

.....
您所需要了解的信息
.....

你的分娩产程

每个人的分娩产程会各不相同。这本小册子会帮助你了解在分娩过程中会发生些什么，你的身体会如何回应，以及你可以做些什么来有助于分娩。

早期产程

会发生些什么？ 这是产程的开始阶段，你的宫颈会变软、变薄并且开始扩张，而且宝宝的胎头下降开始入盆。这一产程可持续几个小时或几天。对于有些产妇，这一产程会暂停,然后再开始。

你可能会来有月经时的痛感；腰痛；轻微的宫缩会持续几秒钟或到一分钟甚至更长。这一切可能会很有规律或是无规律可循。你的羊水可能会破，也有可能“见红”。你有可能会有尿频或轻微的腹泻症状。宝宝的胎动规律应和往常一样—你可以花些时间关注宝宝胎动。

我会有什么感觉？ 你可能不确定产程是否开始，你有可能觉得兴奋或难以入眠。

你也有可能觉得宫缩或腹部隐隐作痛很不舒服，但是你应该能够在宫缩时正常交谈。你可能会考虑是否要联系你提前安排好的给予你产程支持的人或是你的主要妇产护理提供者（LMC）。

我做些什么能有所帮助？

放松并保持冷静。继续你的日常生活。如果是晚上，尽量睡觉。早期产程时最好是呆在家中。最好安排积极乐观的人给予你支持。保持水分摄入并且吃些易消化的零食。适当活动或是洗个温水淋浴或泡一会儿浴缸，用暖水袋来缓解疼痛。有些人会喜欢轻柔的背部按摩。

如果有疑问或担心，或是你已被告知产程发动时需要通知你的主要妇产护理提供者（LMC）时，就请及时联系。





活跃产程(第一产程)

会发生些什么？ 你的宫颈会变薄并且宫口会打开 (从 4 厘米开到 9 厘米)。

胎儿会更深一步进入骨盆。宫缩会变得规律，更强也可能会更痛 (每次宫缩会持续 50 到 60 秒，每次中间间隔 3 到 5 分钟)。

胎膜会破裂 – 重要的是记住破水时间，羊水的颜色以及大概多少羊水流出。如果需要用月经护垫，最好保存着好给主要妇产护理提供者 (LMC) 看一下羊水的情况。

我会有什么感觉？ 产程开始了，你会感到很兴奋。你可能会觉得身上发热并颤抖。你也可能觉得不舒服并且无法休息。

你可能需要确信你一切都好，并且有人在你周围给予支持。按摩可能会有帮助，但也有可能让你不舒服。

我做些什么能有所帮助？

温水最有助于放松；可以试试泡浴缸或是淋浴。

可以四处慢走并且摆动臀部。

保持直立姿势有助于缓解背部疼痛。

如果你想坐下休息，瑞士球会很有帮助。

随着宫缩缓慢呼吸，并且注意力只集中在每一次的宫缩上。

音乐会令人放松，所以提前准备一些喜欢的曲目。

喝水或是一些非碳酸饮料。冰块也会使你保持清新状态。

按摩和揉背，冷敷或热敷袋也常常会令人舒服。亲朋的鼓励和支持会有助于你在集中精神的同时处于放松状态。

定期去上卫生间。

采用任何你所练习过的放松技巧来帮助你在每次宫缩之间得到深度休息。

联系你的主要妇产护理提供者 (LMC)，咨询一下她什么时候会来见你，或是你什么时候应该去医院或生产中心待产。

你的主要妇产护理提供者 (LMC) 可能会要求做阴道检查来确认你已进入活跃产程

过渡期

会发生些什么？ 你的宫口会继续扩张 1-2 厘米至 10 厘米。胎儿已经深入到你骨盆并进入到阴道（产道）。宫缩会更强烈；会持续更长时间并且间隔很短。你可能会浑身发抖并且感觉腿抽筋。你可能会觉得恶心或呕吐。如果之前没有破水的话，这一阶段胎膜可能会破。

我会有什么感觉？ 你可能会觉得无法休息并且感到兴奋，想要四处走动或是变换姿势。你可能会觉得难以承受或害怕并且有一种强烈的冲动想要逃离。有些产妇会对支持她们产程的亲朋或助产士表现出焦躁易怒。

你也可能在每次宫缩之间无法得到休息，并且需要不断地被鼓励和支持。你还可能会有排便感。

我做些什么能有所帮助？ 过渡期通常是一个很快的阶段，所以尽量不要惊慌。要相信离宝宝出生已经不远。每一次的宫缩，集中精力在你的呼吸上，并想象宝宝在通过你的骨盆。有时变换姿势会有所帮助。你的亲朋会帮助你保持镇静并会让你确信一切都好。





胎儿娩出期 (第二产程)

会发生些什么? 你的宫口全开，为宝宝通过阴道开路。宫缩频率可能会减慢但每次持续时间增长。有时宫缩可能会停止一会儿，之后发生变化，开始推动胎儿向下。这时候需要你用力把宝宝带到这个世界上。这个过程可能需要 30 分钟到 2 个小时。胎儿的头会逐渐扩展你的阴道和会阴。你可能会感觉到胎儿在往下移动，但在每次宫缩之间你放松时又缩了回去。这些都是正常的，但是一点

一点地，你的宝宝会越来越接近直到出生。

我会有什么感觉? 你可能会有强烈的向下用力屏气的感觉，并且肛门有压迫感，就好像需要去排便一样。胎儿娩出是件辛苦工作，你会觉得很累并且想要休息。想到很快可以把宝宝揽入怀中，你也可能会觉得很兴奋。

我做些什么能有所帮助?

找到一个舒服的姿势来娩出胎儿。换个姿势可能会有用。直立的姿势最佳，但是有时向左边躺也会有帮助。你的助产士会帮助你找到合适的姿势。尽量放松身体，听从你身体的信号并随之运动。用一面镜子来看着胎头一点点露出也可能非常有帮助。

胎儿出生

会发生些什么？当胎头扩展你的会阴（从阴道到肛门的区域）时，你可能会感觉到扩张和灼热感。有时，胎头娩出时，会阴处会有撕裂。极少情况下，只有当有任何担心并且需要胎儿尽快出生时，助产士才需要做会阴侧切。胎头一旦娩出，胎儿会很快地伴随着下一个宫缩出生。等脐带与宝宝相连几分钟后，你、你的配偶或助产士就可以将其剪短。脐带处没有神经相连，所以不会对宝宝有任何伤害。

我会有什么感觉？你可能会感到如释重负并且精疲力竭。你也可能会欣喜不已，并且想要触摸和凝视你的新生宝贝。你还可能会感到茫然、不知所措，不知如何迎接新生命的诞生。你可能会立刻爱上你的宝贝，但也有可能需要花几周的时间才能与宝宝建立情感连结。所有这些感觉都绝对正常。

我做些什么能有所帮助？

在会阴处用毛巾温敷会有助于会阴扩展并避免撕裂，同时有助于缓解灼热感。你可以用手往下触摸胎头。当胎儿娩出时，你需要听从助产士的指导，这时你们的合作至关重要。





胎盘娩出期 (第三产程)

会发生些什么？ 一段时间短暂并且轻微的宫缩将帮助你的胎盘剥离子宫内壁，同时会伴随有少量的出血。子宫会继续收缩来减缓剥离面出血。最终在你的用力下或通过助产士的协助来轻轻拉拽脐带，胎盘移至阴道并娩出。这要取决于你是否需要通过注射催产素来加快胎盘与子宫内壁分离。你的主要妇产护理提供者 (LMC) 会与你进行相关讨论。

胎盘通常在胎儿出生后 15-30 分钟娩出，但也有可能需要一个小时。

我会有什么感觉？ 你可能会觉得浑身发抖并且疲惫不堪；有些人会感到恶心并有可能呕吐。你也有可能全然被你的新生宝贝所分心。胎盘软而滑，你可能觉得阴道处有坠坠感，但不会感觉疼痛。当胎盘最终娩出后，你会感到如释重负。

我做些什么能有所帮助？

保持直立的姿势，让重力帮助胎盘娩出。和宝宝保持肌肤接触，或者开始哺乳，这些会有助于胎盘剥离。尤其是在出生后一小时内，与宝宝保持肌肤接触，会有助于宝宝调整呼吸，保持体温并有助于母乳喂养。考虑一下你想要如何保存你的胎盘。

需要特别关注的事项

- 如果你在怀孕满 37 周前出现临产征兆
- 如果你有持续并且不间断的疼痛
- 如果你有如何阴道出血，而不仅仅是“见红”
- 如果你有严重的头痛、视力不清或是眼冒金星
- 如果你的胎儿不再活动或胎动比平常减少
- 如果你有严重的腹泻或呕吐症状
- 如果你破水后，羊水浑浊发棕色或绿色， 或是有严重异味
- 如果你在怀孕满 37 周前破水
- 如果你已经破水几个小时但是宫缩还没有发动

如果出现以上情况，请立即联系你的主要妇产护理提供者 (LMC)

电话号码