

充分准备,让分娩更顺利

本报记者 董海蕊

顺产率提高助产士很重要

“二十年前,助产士在产科可是主力军,当时没有高级的仪器,测血压,判断胎位全靠助产士的经验。”青岛市妇儿医院副院长张战红介绍,当时医院里的生产大部分都是自然分娩,只有面对危急孕妇或者不适合自然分娩的孕妇时才会选择剖宫产,“那时候有经验的助产士只要用手在孕妇的肚子上轻轻一摸,就能准确判断孕妇体内胎儿的位置。”不过,随着产科技术的提高和医学设备的发展,剖宫产率越来越高,助产士在生产过程中的作用也逐渐减小,不少助产士不得不转行成为普通护士。

随着卫生主管部门和各大医院对自然分娩的重视和宣传,特别是最近一两年,越来越多的医院开始提高自然分娩率。岛城医院的自然分娩率开始提升。而除了国家和医院开始重视自然分娩外,随着对自然分娩的了解增多,孕妇及其家人选择自然分娩的也开始增多。现在,助产士在孕妇生产过程中的主导作用又开始体现出来。

“分娩是一个自然的过程,不应以医疗干预为主,而应以护理和其他支持系统为主,只有出现病理情况时再交给医疗处置。”妇儿医院产房护士长尉蔚介绍,而助产士就是在孕妇待产过程中为其提供生理、心理照护,提供人性化的分娩环境,使其坚定信心,帮助其顺利度过产程的人员。

助产士陪护3天3夜产妇顺产

据了解,从进入待产室到孩子出生,一位顺产的产妇约需助产士长达十余个小时的陪伴,随着时间的推移和疼痛的出现,不少准妈妈对自然分娩产生很大的恐惧,这时就需要助产士的帮助,帮助产妇顺利分娩。“不少产妇在分娩过程中会因为疼痛大喊大叫,要求转剖宫产。”尉蔚介绍,其实很多产妇经过医生检查完全具备自然分娩的条件,“这时候她们就需要助产士的鼓励和帮助,提高自然分娩的信心,并坚持下来。”

今年30岁的唐女士怀孕9个月了,随着预产期的临近,她在选择剖宫产还是选择自然分娩方面一直模棱两可。“之前我家人希望我选择自然分娩,但是我比较倾向于剖宫产。”唐女士介绍,一方面剖宫产可能会对胎儿有影响,另一方面自然分娩又会出现疼痛,害怕自己坚持不下来,对选择哪种生产方式,她一直都犹豫不决。“不

过,听了助产士对自然分娩的介绍,加上到孕妇学校学习,我决定还是选择自然分娩。”唐女士说,虽然自然分娩不可避免的出现疼痛,但是自然分娩对孩子有好处,而且还有助产士的陪伴和鼓励,她觉得自己一定能坚持下来。

“从进入待产室到孩子出生,一位顺产的产妇约需助产士长达十余个小时的陪伴。越接近预产期,准妈妈对分娩越感到恐惧,这时就需要助产士的帮助,帮助产妇顺利分娩。”尉蔚介绍,在进入产房前,她们需要进行清点、包装器械、准备产包、领药配药等,进入产房之后,需要为产妇进行听胎心、测血压、胎心监护、观察宫口扩张度等产检,助产士还需要全程照顾每一位产妇的饮食、饮食,对她们进行心理指导和安慰。在产房工作了20余年的她最长的一次曾连续陪伴了一位产妇3天3夜,才帮助对方顺利地自然分娩。

想顺产,你可以这样做

据了解,虽然现在很多孕妇开始主动选择自然分娩,但是并不是所有的孕妇都对自然分娩有所了解和认识。在孕妇待产过程中,有不少人因为对自然分娩的认识不足,在待产过程总出现状况。专家表示,现在要重视孕前、产前教育,使每个孕妇认识到妊娠、分娩是一个自然的生理过程。

对于打算顺产的准妈妈来说,要提前做好心理准备,多了解关于顺产的知识,了解顺产过程和应对方法,增加对顺产的信心。同时,孕妇还要保持稳定的心情,一旦宫缩开始,积极配合医生,相信在医生和助产士的帮助下自己会安全、顺利地度过分娩,迎接宝宝的来临。

另外,孕妇在孕期内要合理营养,控制体重,怀孕期间准妈妈都很重视饮食营养,但是如果不注意控制体重,营养补充过多,脂肪摄入过多就会造成腹中胎儿发育过大,分娩时无法顺利通过产道,只能依靠手术了。

准妈妈还要适当做一些运动,这样不但有利于控制孕期体重,还有助于顺产,可以缩短产程,降低难产几率。常运动的孕妇通常可以维持体能及心肺功能在一定水准上,体能好的孕妇耐受力高,对疼痛的承受也就比较好。

另一方面,孕妇还要定时做产前检查,便于医生早期发现问题,及早纠正和治疗,比如遇到胎位不正的情况,就可以在医生指导下采取膝胸卧位等方法矫正,从而不影响顺产。

5月5日是国际助产士日,所谓助产士是指受过助产专业教育,掌握正常接生、新生儿处理、难产急救和妇幼卫生的基本理论和技术并从事助产工作的卫生技术人员。记者了解到,随着自然分娩率提高,助产士的作用越来越大。另外,除了需要助产士的帮助,准妈妈也应该为顺产做好充分的准备。



祝福



护士节前夕,青岛市第九人民医院普外科的护士们带着鲜花和祝福来到已经91岁高龄的老红军林维义身边,与老人一起庆祝节日。

(通讯员 沙家梅 摄)

月子刷牙有讲究

产妇在月子里身体比较虚弱,新陈代谢正处于调整过程中,对寒冷的刺激比较敏感,因此,刷牙漱口与平时不一样,要注意讲究方法。不要在这个时期伤害牙齿,以免留下终身的痛苦。

刷牙前将牙刷泡软

刷牙前要用温水将牙刷泡软,最好使用特制的月子牙刷,因为月子牙刷用海绵或软毛制成,可减少牙刷对牙齿、牙龈的

伤害。

每天早上和临睡前各刷一次。用餐后要漱口,饭后漱口和晚上刷牙后就不要再吃东西,特别不要吃甜食。若有吃宵夜的习惯,宵夜后再刷一次牙。为了保护好牙齿,产妇一定要养成天天刷牙的好习惯。

产后3天内最好用指刷牙

指刷有活血通络、坚齿固牙、避免牙齿松动的作用。具体操作方法:将右手食指洗净,或

用干净纱布缠食指,再将牙膏挤于指上,犹如使用牙刷样来回上下揩拭,然后用食指按摩牙龈数遍。

刷牙动作要轻柔

刷牙时动作要轻柔,不能“横冲直撞”,也不要横刷,要用竖刷法,顺序应从上往下刷,下牙从下往上刷,咬合面上下来回刷,而且里里外外都要刷到,这样才能保持牙齿的清洁。

(摘自青岛中医药网)

教你认识针灸

中国医学是一种经验传承的哲学,因此,针灸并不是某一个人在特定的时间内所发明出来的,而是古代的人们在日常生活中靠着经验一点一滴累积出来的成果。

什么是“针”?

早在石器时代时,有手部酸痛的人,可能因为工作关系接近石头,当酸痛部位碰触到石头时,就会比较舒服。因此,以后就渐渐改良,把石头磨得尖锐,然后再用磨好的锥状石头去按摩,以促进气血循环,经络通畅,进而达到治疗疾病与恢复健康的目的。随着时代转变,使用的器具发展成今日的金针、银针和铜针。

什么是“灸”?

从字面上来看,灸是与火有关系的,一种治疗方式。这就追溯到钻木取火时代,可能是主妇在煮饭时,发现疼痛的部位在火边烤,疼痛就状况就改善许多,于是就逐渐发展成今日利用药草来熏,药草特殊的气味,加上温热的刺激,以调整个部位生理机能,增进身体健康,达到治疗疾病的功能。

针灸的意义

针灸是一项传统的治疗方式,属于物理疗法的一种,也是最迅速却实时可达到效果且非常简便的一种医

术。研究用针或施灸之手术与方法,称为针法与灸法,对于一般疾病,在临床时,通常使针与灸两者并用,因此,通常称为针灸。

针灸的原理

针灸是利用调节虚实和平阴阳的作用,使经络运行血气顺畅,刺激脑部,使其产生脑内啡,达到抑制缓解疼痛的目的,不但可以抗御病毒,还可以传导感应等生理功能的正常。

(摘自青岛中医药网)

