



# Brandon RHA

## 公共卫生局服务

### 产前课程 - 第一节



April 2010  
Prenatal Coordinator  
578-2544

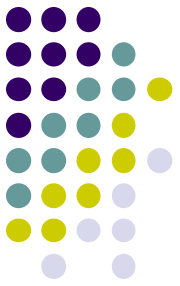
# 产前课程 概述



- 生产 ~ 第一部分
- 生产 ~ 第二部分
- 产后时期
- 母乳喂养与婴儿护理



# 情绪变化...



- 快乐与幸福 – 父母对于它们即将到来的新生儿感到兴奋.
- 轻微的抑郁和焦急 – 多达百分之**16**的妇女在她们的怀孕期间有一些情绪消沉. 少数的孕妇会有焦虑或是恐慌症. 如果你感到情绪消沉或是焦虑, 你需要咨询你的医生.
- 配偶之间的亲密
- 配偶之间的争论 – 这个和情绪变化, 疲劳, 生活变化上的压力, 经济压力有关.



- **焦躁** - 完整的怀孕期可延续到 38 - 42 周. 你的预产期只是一个数字, 尽管我们尽量的给你一个准确的预产期.
- **以自我为中心** - 也可被理解为**内在化**. 在你怀孕期的最后一个月, 由于要准备生产, 你的注意力会自然的集中在你的孩子和生产上. 因此会很困难去照料到其它的事情.
- **梦的变化** - 有些人会梦到孩子的性别或是孩子的出生. 有些梦会是非常的奇怪或是非常的吓人. 这些都是正常的.



# 情绪变化

- 兴高采烈
- 恐惧症
- 情绪不稳
- 脆弱感
- 依赖感
- 易怒急躁
- 记忆差错 – 也被称为“Baby Brain”

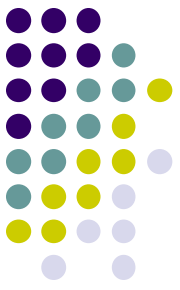


妇女怎么看待她们的怀孕是和她们生活中的许多事情有关的：文化，生活方式，年龄，配偶的主动参与性，生活上的援助，以及在怀孕期间的荷尔蒙因素。

# 妊娠期里的身体变化



- **妊娠纹** 的发生是由于子宫尺寸的增大. 腹壁必需拉伸去适应, 造成红色的条纹在皮肤上. 痕迹会退变成银色或是白色, 而且会变得不明显在怀孕几周时间后.
- **增多妊娠期中的子宫无痛性收缩**会始终体现在怀孕期中, 但变得强烈随着妊娠期的进展. 会被感觉到像是硬的波纹或是绷紧感从腹部的一边到另一边. 这是被认为生产前的预热和增加胎盘上的血液流通. 有时收缩变得非常的强, 因而会被错认为要生产时的宫缩在怀孕后期.
- **增多腿部和脚部上的肌肉痉挛**- 为了减少这种不舒服感, 可以在晚上洗个热水澡帮助放松腿部和脚部, 抬高你的双脚, 在锻炼后或是在睡前做拉伸运动.



# 妊娠期里的身体变化

- **心灼热, 气胀, 便秘**- 为减少心灼热感, 可少吃多餐; 避免辛辣, 油煎或是油腻的食物, 休息时可把头 and 肩垫高点; 避免腰带过紧; 避免饭后弯腰; 为防止便秘可多喝液体 例如: 水和牛奶以及多吃含纤维食物.
- **难以入睡** 可与胎儿的大小变化有关. 每天有规律的体育锻炼可以帮助入睡, 以及深呼吸和放松练习. 有规律的睡息时间也可以帮助入睡. 睡觉时用枕头也有助于入睡. 平躺着睡觉不是最好的做法, 因为这样会减少血液流通到胎盘中.
- **胎儿下降感**描述的是胎儿的头部下沉进入到盆骨为出生做准备. 一旦此现象发生了, 孕妇们经常会发现呼吸变得更容易了但是行走变得更困难了.

# 身体变化



- **疲劳感增加**在妊娠期中是正常的. 为预防疲劳, 可以尝试在每天的时间中加入小睡. 并且保持有规律的作息時間, 每天晚上在同一时间上床睡觉也可帮助预防疲劳.
- **痔疮** 可以靠预防便秘被避免. 多喝水和多吃纤维食物可以预防便秘. 练习骨盆底部锻炼. 经常的移动身位或是走动一下.
- **突然的腹股沟疼痛** 可能是由于腹股沟韧带的松弛而造成的. 尽量避免突然的转身运动.





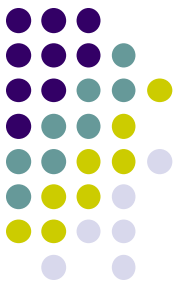
- **气短** 会发生在 胎儿下沉进入到盆骨中之前(入盆). 一旦胎儿入盆, 气短就会被减缓. 同时, 做出良好的姿势, 取得充足的休息, 以及穿着宽松的衣服.
- **鼻塞或是鼻道堵塞** 是由于身体内液体的增多而造成的.  
尝试:
  - 在鼻道上用热毛巾敷一下
  - 使用蒸汽或是冷的雾气增湿器
  - 使用盐水鼻滴液清洗和鼻道按摩
  - 非常重要的保持每天喝8 到10 杯的水
- **尿频**- 常常由于胎儿自身的重量给予膀胱以压力. 应该正常规律的上厕所和避免喝带有咖啡因的液体. 一套增强盆骨底部肌肉的体操 (Kegel exercises 克格尔体操)可以帮助加强.



担心的理由!

立即打电话至急症室如果你有...

- **阴道出血** 在第二和第三妊娠期间可能会是有问题的信号, 例如: 胎盘前置(胎盘遮盖住了子宫颈), 胎盘脱离 (胎盘开始从子宫壁上分离) 或是感染.
- **持续的, 间歇的腹部紧缩 (痉挛) 和骨盆压力, 腰痛, 或是粉色的阴道排泄物** 可能是感染的信号或者是早产, 应该立即与你的健康护理人员进行讨论. 如果你接近你的预产期, 这些症状有可能是你要生的信号.



- 从阴道中渗出或是涌出液体, 在你的预产期前, 可能是早产的羊水破裂 (羊膜囊或是水袋). 你的治疗会根据你距你的预产期还有多久, 有多少羊水流失了和你是否有可能会有感染.

### 请记笔记:

流失液体的颜色和体积. 带上月经垫但是不要用月经棉塞. 医院会测试这些液体去判断是否是羊水.

## 去见你的健康护理

如果你有任何以下迹象或是症状:



### 高血压的症状:

- 剧烈并持续性的头痛, 头昏眼花, 视力模糊或是视力变化, 作呕或是胃痛, 突然脸部, 手部和脚部发肿.

### 感染的症状:

- 尿痛, 阴道发痒和灼烧感有或是没有排泄物, 发烧 $38^{\circ}\text{C}$ 或以上.

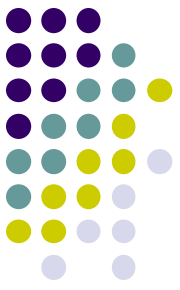


## 妊娠期糖尿病的症状:

- 突然, 极度的口渴也许表明是妊娠期糖尿病 (请上网查看关于妊娠期糖尿病的有关信息).

如果你注意到胎动的减少 (你的胎儿没有过多的运动) 这也许表明有问题, 你因该立即告诉你的健康护理人员.

**请注意: 高血压, 感染和妊娠期糖尿病会有危害对于你和你的孩子.  
你需要把这些情况告诉你的健康护理人员以及取得治疗.**



## 报告于你的护理者担心其它的迹象和症状或是你担心的问题:

- 持续性的忧伤或者焦躁
- 对于你的怀孕和人际关系持有消极的态度
- 经济上或者是工作上的压力

有时怀孕会是一段非常有压力的时期，取决于你当时的生活状况，非常重要的是你要与你的健康护理人员，公共健康护士或者精神健康工作者交谈，如果你有焦躁，忧伤或是人际关系上的困难。





# 生产前或者虚假的生产

子宫收缩是:

- 不规律和短暂的
- 宫缩间隙的时间没有很接近
- 没有说是变得很强烈
- 行走也没有使宫缩变得强烈
- 躺下就使得宫缩消退
- 这些宫缩一般感觉发生在宫底(子宫顶上) 或是腹股沟部
  - 子宫颈部或是胎儿没有任何变化, 或是没有“发现”(有血色的粘液栓)



\*可查阅 第58页在“孩子的最佳机会”的书中\*



# 真实的生产

子宫收缩是:

-起初是不规律, 然后变得规律, 时间变得强烈.

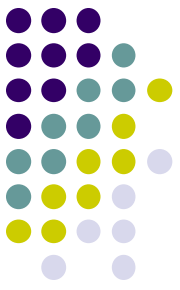
-行走使得变得更强烈.

-躺下并不能使得宫缩消退

-你也许感觉到你的腰部也在收缩, 收缩感从腰后面延伸到前面.

子宫颈开始变软, 薄, 并张开, 胎儿开始下沉进入到骨盆中.



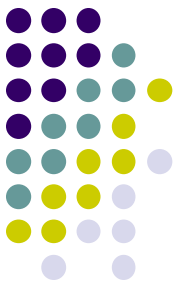


# 你需要怎么做才能预防早产呢

- 经常的去见你的健康护理人员
- 锻炼如果是你的健康护理人员告诉你的
- 减少工作量和避免长时间站立
- 为避免疲劳,可小睡和卧床休息
- 减少或避免咖啡因



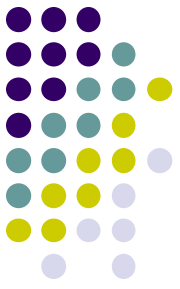
\*可查阅 第80页在“孩子的最佳机会”的书\*



# 预防早产

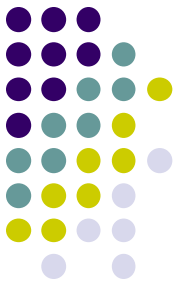
- 健康饮食和参照加拿大食物指南
- 停止或减少抽烟
- 多喝液体
- 经常的排尿
- 抑制性生活直到你的健康护理人员建议允许后

# 细微的迹象关于 即将到来的生产



- 不规律但是持续性的收缩或是痉挛
- 腰痛
- 骨盆感到压力
- 尿痛
- 液体漏失
- 大便稀松 (腹泻)

# 你需要怎么做如果有即将到来的生产迹象？



- 记下你身体的感受
- 经常的排空你的膀胱
- 不要脱水(多喝水)
- 躺下并评估子宫收缩的频率和强度
- 如果子宫收缩和身体的感受没有消退, 打电话给健康护理人员或是单人产房科 **578-4257**
- 如果你还是有疑虑, 去医院做检测

# 生产迹象

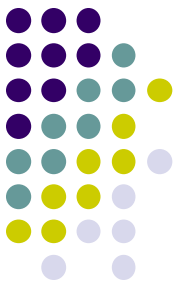
**营巢** — 在怀孕第5个月期间,“**营巢**”的本能就会体现. 这是一种不可控制的强烈愿望,去打扫干净和整理你的家为迎接新生儿的到来. 营巢的强烈愿望有时也会被认为是生产即将开始的迹象,当它发生在接近怀孕40周的时候.





# 生产迹象

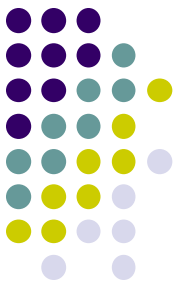
- **胎儿下降感**— 发生在生产的两个或是三个星期前,胎儿的头部下沉进入到盆骨为出生做准备(入盆).
- **妇女们也许会注意到以下情况:**
  - 呼吸变得容易
  - 腿部抽筋或是疼痛
  - 行走困难
  - 盆骨的压力增强
  - 脚部和脚腕肿胀
  - 增加小便的频率
  - 阴道的分泌物增多



# 生产迹象

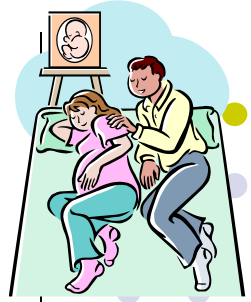
- 显示出 棕色的/粉色的粘液的分泌物
  - 自发性的薄膜破裂 (羊水破裂) – 可以在生产开始前破裂或者是在生产的第一或第二阶段.
- \* 打电话给健康护理人员或是生产值班室在下班时间





# 生产过程的定义

- 子宫颈展平 – 子宫颈变簿和变短.
- 扩张 – 子宫颈张开. 以厘米为计量. 宫颈张开范围从毫米到**10**厘米, 致使胎儿的出生.



## 子宫收缩

- 慢慢的开始, 强度会随之增加直到顶峰 (像是破浪一样).
- 顶峰会持续几秒钟, 减缓, 最终消退.
- 计量它的频率 (多经常发生一次) 是从一次子宫收缩开始时算起直到下一次子宫收缩的开始.
- 子宫收缩的时间长短或持续时间是从一次子宫收缩的开始到其结束的时间.
  - 例如: 你有一次子宫收缩持续了一分钟, 你的下一次子宫收缩是4分钟以后. 这就意为着你的子宫收缩的间隔是5分钟, 子宫收缩的持续时间是1分钟长.

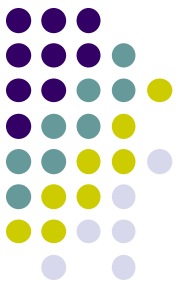
每个人对于子宫收缩的感觉都有点不一样. 对于有些人, 子宫收缩很快就能达到顶峰, 但是只会持续很短的一段时间. 对于其他人, 收缩会持续很长时间但是顶峰不会很强烈.



# 生产的阶段

1. 子宫颈展平和扩张
2. 胎儿的分娩
3. 胎盘的娩
4. 产后期间 (分娩两到三小时后)





## 子宫颈展平和扩张:分娩早期

- 生产的开始
- 对于有些人生产的早期阶段会持续很长时间. 此阶段被认为是生产阶段中最长的一段.
- 子宫颈开始变薄并张开4厘米
- 子宫收缩会感觉像是痉挛并持续30-45秒钟在此阶段
- 后背疼痛或是感觉到有压力在骨盆上

大多数人发现在家里经历此阶段会跟舒适一些, 因为她们可以在自己拥有的环境里. 只要是羊水没有破, 在家经历此阶段都是安全的. 你任然可以感觉到胎儿在动, 而且没有流血, 发烧或是其它医疗状况.

如果你有任何担心, 你可以打电话给健康护理人员.



# 你可能会感受到得情感:

- 兴奋
- 不安的
- 健谈的
- 没耐心和渴望开始生产



# 你要怎么做才能应对呢

- 继续你每天的练习
- 记录你每次宫缩的时间
- 吃清淡的食物和避免脱水
- 泡或是冲个温暖的澡-如果你的羊水已近破裂, 确保在泡或冲澡之前和你的健康护理人员取得交谈.
- 慢慢的呼吸
- 养精蓄锐为下阶段做准备
- 当子宫收缩的间隔是每5分钟时或者当宫缩时你已经不能再行走或是说话, 你需要立马去医院.

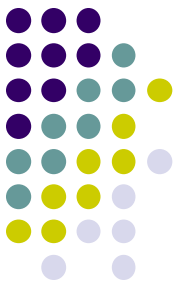




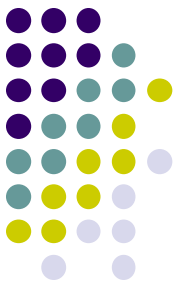
# 分娩活跃期

- 子宫颈张开从4厘米到10厘米
- 胎儿的心跳会被时常的检测
- 宫缩会是每3分钟至5分钟之间, 持续45-60秒钟
- 宫缩会变得给剧烈和间隔时间更短

# 一些你可能会感受到或是要经历到得事情



- 轻微的恶心感或呕吐是由于疼痛或是止疼药引起的
- 也许会有腿部抽筋或是背痛, 所以尽可能的多移动姿势让自己保持舒适
- 在宫缩之间犯困是正常的, 特别是当你已近开始分娩了几个小时后
- 由于荷尔蒙的变化, 可能会感到冷或热, 同时还要和疼痛做斗争

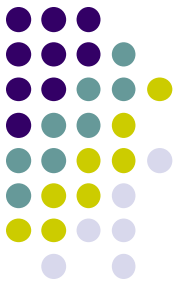


# 一些你可能会感受到事情

- 放松很困难
- 也许感到直肠上的压力而且有强烈的愿望想去使劲 ~ 不要使劲
- 很多人有怀疑她们自己不知道还能不能应对下一次的宫缩

**记住:** 每一次宫缩你都会把胎儿进一步的推出产道. 当快要生产时, 人们通常会感觉到一些压力在直肠上, 这个压力和人们要上厕所时的压力是很相像的. 如果你有这个感受, 请告诉你的健康护理人员. 这是你要快生的一个信号, 这时你已经很接近你要用力的阶段了. 非常重要的是你要告诉健康护理人员关于你的感受, 而且只是在健康护理人员告诉你使劲的情况下去使劲.

# 有什么你可以做的去通过宫缩:



## 尝试:

- 放松技巧- 呼气, 听音乐, 按摩
- 焦点集中- 聚焦在某物上或某人上, 保持心静
- 尝试想象力, 想象一个可以帮你放松和使你安全的物体或地方.
- 按摩 – 在你的腹部, 用平滑和有节奏按摩, 挤压和松弛一个区域, 或者你手压在你的腰部去减缓背痛.





# 应对方法

- 尽可能的放松和冷静
- 找到一个舒服的姿势便于行走, 站立, 依靠, 坐下, 使用生产球, 跪下, 侧躺, 蹲坐或蹲下.
  - \* 怎么感觉舒服就怎么做\*
- 洗个热水澡
- 尽可能的排空你的膀胱

# 分娩过渡期



- 分娩过渡期是最短的一个阶段, 但是也是对孕妇最有挑战力的一个阶段.
- 强劲的宫缩使子宫颈从7厘米变为10厘米 并且扩张到最大.
- 一般的话, 每一到三分钟就有宫缩并持续60到90秒钟.





# 你可能会感受的在过渡期:

- 急躁的, 敏感的, 和挫折感的 ~
  - 非常重要的一点是配偶一定要支持在这个时候
- 有些孕妇会持有敌对情绪对于她们的护理人员和帮助人员
- 有些人会感到不知所措和极度疲劳
- 有些人十分不想把自己单独留下
- 在你的下部有压力增加

\*请记住这是最难的一个阶段但也是最短的一个阶段\*



# 记住要....

- 经常的排空你的膀胱. 如果你的膀胱是满的, 也就意味着你胎儿下沉的空间也越小.
- 泔水, 冰块或是冰糖快去保持你的口腔湿润.
- 尝试不同的姿势, 例如坐在凳子上或是生产球上.
- 在腰上冷敷或热敷去缓解腰痛.
- 集中注意力在每一次的宫缩上
- 呼吸, 呼吸, 呼吸!!!

# 你也许会经历到得



- 不知所措
- 非常的累但有些人会感到很有精神
- 忧虑和犹豫 因为你下部的压力
- 在宫缩之间感到困意
- 关注自我，对周边的事物都不感兴趣
- 从新树立警觉和兴奋感

# 你怎么才能应对

- 在宫缩之间尽量放松
- 只有在宫缩的时候使劲
- 低头朝你胸口的方向, 把你的舌头顶在你的口腔上方, 直到当你准备好了在使劲
- 改变你的生产姿势, 怎么有帮助怎么做 (例如: 半坐)





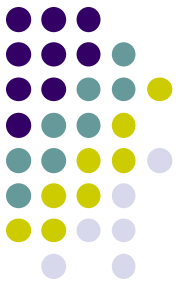
# 应对方法

- 弯曲你的肘部并抓住你的双腿或者使用把手
- 记住当使劲推挤的时候要呼吸
- 你的健康护理人员和护士会告诉你什么时候放松或使劲
- 在此阶段使劲推会减轻宫缩感

# 孩子的出生



- 这时一个非常活跃和辛苦的阶段. 通常孩子是面朝母亲记住的方向.
- 子宫颈完全的张开并且宫缩帮助把还在从产道中推出来.
- 每两分钟到三分钟就有一次宫缩, 持续60到90秒钟并且很强烈.
- 你可以用力帮助但你的健康护理人和护士告诉你可以做的时候.



# 孩子的出生

- 随着头部从产道往下移,你会感觉到压力,膨胀和刺痛感在阴道上或周边
- 可能会感到皮肤像撕裂一样
- 可能会感到孩子被卡住
- 背痛有可能会消失





# 孩子的出生

- 会阴侧开术
  - 是一个切口在 阴道和直肠之间为孩子的出生获得更多的空间
- 这个手术可能会做当健康护理人员认为孩子的出生需要更多的空间时.
- 健康护理人员会:
  - 冷冻手术区域
  - 在阴道和直肠之间剪一下
  - 生产完后用可以自动溶解的线去缝合伤口

# 孩子的出生



- 当孩子的头出来后,你可能会被要求先停止使劲当牙齿检查脐带的时候.等到只要被告知可以从新开始使劲.这此时喘气可以预防使劲.
- 一旦孩子的肩膀出来后,其它的身体部分很容易的就能出来
- 脐带被剪开并被夹住
- 非常正常的是孩子体现发紫或是蓝直到它们的血液循环好转时当孩子开始哭或移动手臂和腿部

可以帮孩子放在你的腹部上(如果你有此计划)直到它们晾干.孩子然后会被带到温暖的地方做检查并会尽快的还给你一旦孩子的安全被确保后.

# 你可能会感受到得

- 入迷的
- 解脱的
- 伟大感/ 难以相信的
- 兴奋的
- 自豪的/满怀的
- 饥饿和口渴
- 注意力在孩子身上和寻找确认感
- 感到困意由于兴奋度得减少



# 胎盘的分娩



- 可持续5到20分钟之间
- 子宫收缩并把胎盘从子宫壁上挤压出来
- 可能会感到强烈的宫缩和痉挛
- 通常会肌肉注射 **Oxytocin**, **Oxytocin** 是一种荷尔蒙可以刺激子宫进一步收缩为预防失血过多(过度失血)



# 你可以怎么做呢

- 保持放松, 如果需要可以轻轻的用力
- 和你的配偶一起躺下并欣赏你的孩子
- 你可以给孩子喂奶如果你想的话
- 欣赏你的孩子

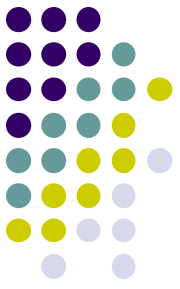


# 分娩



- 当胎盘分娩后你的侧切伤口会被缝合
- 子宫会开始上移入到腹部并变圆和变的如柚子的大小
- 在此时间段你的孩子
  - 会晾干
    - 放在温箱里
    - 放在你的胸上而且鼓励你给孩子喂奶





# 产后阶段

- 持续2到3个小时当孩子出生后
- 可能会感到冷和打寒颤
- 可能会有小便困难,但是还是非常重要的保持排空膀胱
- 可能感到不舒服是由于:
  - 疼痛过后(子宫收缩到怀孕前得大小)
  - 侧切/痔疮的疼痛(告诉你的护士如果你有疼痛感,它们可以给你药物以帮助止痛)



# 你可以怎么做呢:

- 裹住一个温暖的毛毯
- 放一些冰块在你的会阴上面
- 吃一些止痛药
- 和大量的水和吃少量的食物
- 叫人帮忙当你第一次起身的时候
- 给孩子喂奶或抱抱孩子
- 休息一下或接待来探望的亲戚

