

了解过程，让顺产更顺利

◎来宾市妇幼保健院 覃 荣

对于即将迎来新生命的准妈妈们来说，顺产是一种备受青睐的自然分娩方式。了解顺产的全过程，能让准妈妈们心里更有底，也能更好地应对分娩时的各种情况。下面，就让我们一同揭开顺产这一自然分娩过程的神秘面纱。

分娩启动：先兆临产阶段

分娩发动前，往往出现一些预示即将临产的症状，也就是先兆临产阶段。这个时候，准妈妈可能会察觉不规律宫缩，它就像肚子偶尔的“小脾气”，疼痛程度相对较轻，有点类似月经来潮时的隐痛，而且间隔时间长短不一，可能十几分钟甚至半小时才有一次，每次持续的时间也较短，通常几十秒就过去了。这种宫缩在活动后可能会有所增强，休息后又会减弱。

其次是“见红”现象。准妈妈会发现阴道排出少量带有血丝的黏液，这是因为宫颈内口附近的胎膜与子宫壁开始分离，周边的毛细血管破裂导致的。一般来说，多数孕妇会在见红后24~48小时内正式进入分娩阶段，但也有少数情况会推迟几天。所以一旦见红，就要做好随时去医院的准备。

另外，部分准妈妈会感觉胎儿好像往下降了，这是胎头入盆的表现。入盆后，原本被胎儿顶得难受的胃部会舒服些，呼吸变得顺畅，不过尿频、腰酸等不适可能会找上门来。

第一阶段：宫颈口扩张期

当规律且逐渐增强的宫缩出现时，就意味着进入了宫颈口扩张期，这可是顺产过程中的“重头戏”，耗时较长，又分为潜伏期和

活跃期。

潜伏期里，宫缩大概每5~6分钟来一次，每次持续30秒左右，宫颈口就像缓慢开启的大门，从紧闭一点点扩张到5厘米，对于初产妇来说，这一过程可能需要大约20个小时。在此期间，准妈妈不应一直躺着，可以在病房里适当走动，比如扶着墙慢慢散步，或者靠着分娩球轻轻晃动身体，这样有助于缓解疼痛，还能帮助胎儿更好地下降。

而活跃期的宫缩变得更频繁、更强烈，间隔时间缩短到2~3分钟一次，每次持续40~60秒，宫颈口也加速扩张，从5厘米快速扩张达到10厘米，通常需要4~8个小时。这时，准妈妈的疼痛感会明显加剧，可能疼得大汗淋漓、浑身发抖，但一定要咬牙坚持，按照医护人员教的方法呼吸、用力。宫缩时深吸一口气，然后像拉大便一样向下屏气用力；宫缩间歇就赶紧放松全身，趁机休息恢复体力。

第二阶段：胎儿娩出期

当宫颈口开全，就迎来了令人激动又紧张的胎儿娩出期啦。准妈妈会被转移到产房的产床上，在医生和助产士的保驾护航下开始最后的“冲刺”。

随着宫缩的推动，胎儿会逐渐通过骨盆和产道。准妈妈要配合宫缩节奏，用力时间尽量长一点，好

让胎儿顺利往外走。当胎儿的头露出阴道口，也就是“胎头拨露”时，要听医生的话，适当控制用力的力度，不然胎儿娩出太快，容易造成会阴撕裂。必要的情况下，医生会进行会阴侧切，扩大产道出口，保障胎儿能安全娩出。

第三阶段：胎盘娩出期

等胎儿整个娩出的那一刻，准妈妈会瞬间感觉轻松许多，但战斗还没结束！胎儿出生后的15~30分钟内，是胎盘娩出期。子宫会继续收缩，把胎盘从子宫壁上“推”下来并娩出体外。这时候，准妈妈可能会感觉到轻微的腹痛，阴道也会有少量出血，这些都是正常现象。医生会仔细查看胎盘是不是完整的，要是残留的胎盘组织留在子宫里，容易引发产后出血等严重问题，所以这一步的检查可不能马虎。

产后恢复与注意事项

产后要尽早开始母乳喂养，这不仅能为宝宝提供充足营养，还有助于促进子宫收缩，减少产后出血。同时，要注意休息，保证充足睡眠，避免过度劳累。饮食上，多摄入富含蛋白质、维生素和铁的食物，帮助身体补充能量和修复受损组织。另外，要留意恶露情况，正常的恶露会有血腥味，但无臭味，若发现恶露量、颜色、气味异常，需及时告知医生。新妈妈们做好这些产后相关事宜，能更好地恢复身体，开启照顾宝宝的新生活。

顺产虽然过程辛苦，但它遵循着人体自然的生理规律，对妈妈和宝宝的健康都有诸多好处。准妈妈们在孕期做好充分准备，比如坚持适量运动、合理饮食、按时产检，同时保持良好的心态，相信自己的身体，就能更从容地迎接顺产这一奇妙又难忘的过程，迎接新生命的降临。◎