

顺产还是剖宫产？ 到底怎么选

◎四川省凉山彝族自治州宁南县妇幼保健院 陈燕

在迎接新生命的旅程中，准妈妈们往往会面临一个关键抉择：顺产还是剖宫产？这不仅是分娩方式的选择，更关乎母婴的健康与安全。作为妇产科护士，见证过无数新生命的诞生，也深知这两种分娩方式的利弊，今天就来和大家分享一些经验，帮助准妈妈们做出更合适的选择。

顺产：最自然的分娩方式

顺产是人类最古老、最自然的分娩方式，从生理角度来看，它有着诸多不可替代的优势。

对产妇的好处：顺产过程中，子宫有节律地收缩会使胎儿胸部受到压迫和扩张，这有助于宝宝出生后肺泡更快速地建立弹性，促进肺部发育，减少新生儿呼吸系统疾病的发生。而且，顺产时产妇体内会分泌一种叫“催产素”的激素，它不仅能促进子宫收缩，帮助胎儿娩出，还能增强母婴之间的情感连接，让妈妈在产后更快地进入角色，更好地照顾宝宝。产后恢复方面，顺产的妈妈优势明显。由于没有手术创伤，身体恢复速度相对较快，一般产后几个小时就能下床活动，进食和排气也较为顺利，能更快地恢复正常的饮食和生活。而且，顺产避免了剖宫产可能带来的手术并发症，如术后感染、肠粘连等，大大降低了产妇的身体负担。

对宝宝的好处：除了前面提到的对肺部发育的促进作用，顺产过程中，胎儿经过产道的挤压，呼吸道内的黏液和羊水会被挤出，减少了新生儿窒息和吸入性肺炎的风

险。同时，这种挤压还能刺激胎儿的触觉、听觉等感官发育，让宝宝在出生后能更好地适应外界环境。不过，顺产也并非一帆风顺，它对产妇的身体条件有一定要求，比如骨盆大小要合适、胎儿体重适中、胎位正常等。如果产妇存在产道畸形、胎儿过大、胎位异常等情况，强行顺产可能会增加难产的风险，导致产程延长、胎儿窘迫等严重后果。此外，顺产过程中的宫缩痛也是很多准妈妈担心的问题，这种疼痛较为剧烈，但目前有很多有效的镇痛方法，如无痛分娩技术，可以在很大程度上减轻产妇的痛苦。

剖宫产：特殊情况下的选择

剖宫产是通过手术切开腹部和子宫，将胎儿取出的一种分娩方式。它最初是为了解决难产等紧急情况而出现的，在某些特定情况下，是保障母婴安全的重要手段。

适用情况：当胎儿出现宫内窘迫、胎位异常（如横位、臀位且无法纠正）、胎儿过大、产妇骨盆狭窄或畸形等情况时，剖宫产可以迅速结束分娩，避免顺产可能带来的风险。此外，如果产妇患有严重

的妊娠并发症，如心脏病、重度子痫前期等，无法承受顺产的体力消耗，剖宫产也是更安全的选择。

优势与风险：剖宫产的优势在于能在短时间内结束分娩，对于一些紧急情况可以及时挽救母婴生命。而且，对于一些害怕顺产疼痛的产妇来说，剖宫产似乎是一种“一劳永逸”的方法。然而，剖宫产毕竟是一种手术，它带来的风险也不容忽视。手术过程中可能会出现麻醉意外、出血、感染等并发症；术后产妇恢复较慢，需要更长的住院时间和休息时间；再次怀孕时，还可能面临子宫破裂、胎盘植入等严重风险。

顺产和剖宫产：视情况而选

那么，准妈妈们该如何在顺产和剖宫产之间做出选择呢？首先，要充分了解自己的身体状况和胎儿的情况。在孕期，要按时进行产检，听从医生的建议。医生会根据产妇的骨盆测量结果、胎儿的大小、胎位以及产妇的身体状况等因素，综合评估哪种分娩方式更适合。其次，不要过分恐惧顺产的疼痛。随着医学技术的不断进步，无痛分娩已经越来越普及，它可以在不影响产程进展的情况下，有效减轻产妇的疼痛，让顺产变得更加轻松。最后，要调整好心态。无论是顺产还是剖宫产，都是为了母婴的健康和安全，不要盲目跟风，也不要因为一些不必要的原因而坚持某种分娩方式。相信医生的专业判断，积极配合产检和分娩过程，以平和的心态迎接新生命的到来。

总之，顺产和剖宫产各有利弊，没有绝对的好坏之分。准妈妈们要根据自身情况，在医生的指导下做出最适合自己的选择，让新生命的诞生更加安全、顺利。☺