



孕晚期会阴按摩， 为顺利分娩做准备

◎广西壮族自治区妇幼保健院新阳产科门诊 黄丽梅

孕晚期临近，准妈妈们为分娩积极准备。会阴是宝宝出生必经之路，其健康弹性很关键。多项临床研究显示，会阴按摩是简单有效的自然方法，能增强会阴组织弹性，降低分娩撕裂风险，减少初产妇损伤及产后盆底问题。

会阴是位于阴道和肛门之间的肌肉和结缔组织区域，长约2~3cm。会阴区域在分娩中起到关键作用，其肌肉和皮肤具有很好的弹性，可以在分娩时扩张，以适应婴儿头部的通过，宝宝正是通过这个区域进入世界。在分娩时由于会阴体局部承受压力大，如保护不当，易引起不同程度的撕裂。

会阴按摩好处多

会阴按摩作为一项对产妇有益的护理措施，在孕期或分娩前合理开展能带来诸多积极影响。

减少撕裂风险：会阴撕裂会给产妇带来身心双重不良影响，生理上引发产后不适与疼痛，心理上导致焦虑抑郁，影响角色适应及夫妻性生活。而按摩可促进会阴血液循环，增强组织弹性，减少分娩撕裂可能。

降低侧切需求：在分娩过程中，会阴侧切会给产妇带来额外创伤与恢复负担。会阴按摩能发挥积极作用，它有助于巧妙避开不必要的会阴侧切，有效缩短产后恢复时间，助力产妇更快恢复身体状态。

缓解分娩疼痛：分娩时，会阴组织柔韧性不足易加剧疼痛，增加产妇身心负担。而增强会阴组织柔韧性意义重大，不仅能有效减少分娩时的疼痛感，还能让产妇术后疼

痛程度也明显减轻。

促进产后恢复：分娩时若出现撕裂和侧切，会给产妇身体带来创伤，延缓产后恢复进程，还可能增加并发症风险。而减少撕裂和侧切情况，能显著加快产后恢复速度，有效降低产后并发症发生的可能性。

增强感知和控制力：通过会阴按摩，产妇可以更好地了解自己的会阴区域，增强对该区域的感知和控制能力，有助于在分娩过程中更好地配合助产士的指导，减少过度用力，降低会阴裂伤的风险。

掌握方法是关键

掌握科学合理的会阴按摩方法，对于产妇而言意义重大，不仅能提升分娩体验，还有助于产后恢复。

准备工作：操作前需做好充分准备，先排空膀胱避免按摩时产生不适，洗净双手并修剪指甲防止刮伤皮肤，挑选安静舒适环境放松身心，最后用维生素E油或按摩油涂抹按摩部位，减少摩擦以保障操作顺利。

按摩步骤：会阴按摩时，先平躺屈膝仰卧定位会阴区。涂抹维生素E油或按摩油润滑手指与会阴部，轻柔伸指入阴道约2~3厘米，按“U”型及各方向按摩，每3分钟放松1分钟，结束后清洁并保持干燥。

按摩频率及持续时间：为助力顺利分娩，建议准妈妈从孕34~35周起开展会阴按摩。每次按摩时长控制在10分钟左右，每周安排2~3次，一直持续到分娩结束，以此帮助增强会阴弹性，为分娩做好准备。

操作过程需谨慎

会阴按摩虽益处良多，但在操作过程中需谨慎对待。

特定情况禁忌：多数孕妇可进行会阴按摩，但有特定健康状况或妊娠并发症者不适合。比如有阴道炎、前置胎盘等问题应避免。若对会阴按摩存疑惑担忧，别自行尝试，务必先咨询医生意见。

出血感染规避：进行会阴按摩需谨慎，务必避开特殊状况。若存在阴道出血或感染情况，切不可进行按摩，以免加重不适。此外，按摩时要避开尿道口方向，防止因操作不当引发尿道感染，保障自身健康。

力度把控：进行会阴按摩时，力度把控至关重要。需始终保持适中力度，切不可因追求效果而用力过猛，否则极易对会阴组织造成损伤，影响按摩效果及身体恢复。

疼痛不适处理：按摩时若感疼痛或不适，需立即停止，用温水与温和肥皂清洁会阴区域。依个人感受，可冷敷减肿胀，或热敷放松肌肉。若不适持续，切勿拖延，应及时咨询医生寻求专业帮助。

伴侣参与：伴侣的参与可以提供情感支持，帮助准妈妈更好地进行会阴按摩。在进行按摩时，伴侣可以提供支持和鼓励，共同为顺利分娩努力。

孕晚期会阴按摩是简单、安全且有效的分娩准备法。希望准妈妈通过本文了解并掌握其正确技巧，为分娩增添安心与信心。不过每位女性身体状况和分娩经历不同，实践时如有疑问，务必及时咨询专业医生。☺