



产程延长不用怕！ 从容应对指南来了

◎四川省遂宁市大英县妇幼保健院 肖玲

作为准妈妈，你是不是听过这样的说法：“有的产妇2小时就轻松完成分娩，有的却要煎熬20小时以上”？到底分娩多久算合适？产程延长是宝宝胎位有问题，还是准妈妈骨盆“拖后腿”？它对妈妈和宝宝有哪些影响？又该怎么避免，才能平安顺利生娃？别着急！这篇科普3分钟带你读懂产程延长的关键知识，帮你掌握避坑小妙招，稳稳抓住“顺利分娩”的主动权，为新生命的到来做好准备！

先搞懂：什么是产程延长

通常说的产程延长，是指产妇出现强烈宫缩，却没法达到预期的临盆状态。从时间上看，医学上明确：初产妇总产程超过24小时、经产妇总产程超过18小时，就算是产程延长了。

产程延长一般由两种情况导致：一是产妇自身问题，比如宫口没法完全张开、骨盆狭窄，或者胎头位置异常；二是胎儿问题，比如胎儿体型过大（巨大儿）、胎位不正，导致胎儿头部没法顺利降到产道。

这里必须提醒准妈妈：产程延长≠难产，但产程延长是导致难产的重要原因之一，是否属于难产，需要医生科学评估。

要警惕：产程延长有哪些风险

对准妈妈的影响：产程延长会让产妇没法好好休息，进食也会减少，精神和体力都会大量消耗，容易出现疲乏、宫缩乏力的情况。这不仅会影响胎盘剥离，还会导致产后子宫收缩不良，产后出血风险大幅增加；严重时还可能引发产妇脱水、酸中毒、低钾血症等问题。另外，产程太长会让子宫持续收缩，子宫肌肉被拉长、变薄，可能增加子宫破裂的危险；如果是第二产程

延长，产妇的膀胱会被挤压在胎先露部和耻骨联合之间，容易导致组织缺血、水肿甚至坏死，进而形成膀胱阴道瘘或尿道阴道瘘。还有两大隐藏风险需警惕：一是产程延长伴随破水过久或频繁内检，会显著提升产妇感染几率；二是若出现产程停滞、胎儿窘迫，往往需紧急剖宫产，手术并发症风险随之增加。此外，产程中持续的疼痛与未知，也极易诱发产后抑郁。

对宝宝的影响：产程延长对宝宝最直接的危害，是可能导致宝宝在子宫内缺氧，引发胎儿窘迫、酸中毒，严重时会造成宝宝缺氧缺血性脑病或脑损伤；如果破水（破膜）时间超过18小时，还可能让宝宝感染，引发肺炎或新生儿败血症。如果第二产程延长，可能需要借助器械助产，胎儿头部长时间受压，容易出现头皮血肿，还可能增加难产等产伤风险。另外，胎膜早破时，脐带容易被压迫或脱垂，可能导致胎儿窘迫，甚至胎死宫内。

避免产程延长3措施

一是产前预防，从孕期就做好准备。具体包括——

控制体重：孕期尤其是孕晚期，要注意控制体重，建议整个孕

期增重控制在10~12.5公斤以内，避免胎儿过大；

规范产检：按时做产检，产前让医生测评你的骨盆条件和胎儿大小，提前评估顺产可能性；

调整心态+学习技能：提前了解分娩过程，学习分娩呼吸法，还可以做分娩体位训练，减少对分娩的陌生感和恐惧；

家人陪伴：让准爸爸或家人全程陪伴，帮你消除顾虑、增强顺产信心；

产前准备：分娩前可以适量走动，找到适合自己的分娩体位；同时要鼓励自己进食，及时排空膀胱，为分娩储备体力。

二是产时应对，做到听指导、巧用力。具体包括——

分娩过程中，一定要听助产士的指导，按照提示掌握用力方法：宫缩时配合调整身体状态，助力改善宫缩频率，和宝宝一起“发力”；宫缩间隙就深呼吸，好好休息，为下一次宫缩储备力量。

特别提醒：分娩时别张嘴大口呼吸或大吼大叫！这样不仅会快速消耗体力，还可能延长产程，让母婴风险更高。如果医院条件允许，让准爸爸陪产更好，你紧张时他能给你语言鼓励和支持，帮你放松心情，更利于产程推进。

另外，分娩时如果出现尿意或排便感，别害羞！这是正常的生理反射，说明分娩进展顺利，很可能是你用力的最佳时机，专注分娩就好，很快就能和宝宝见面啦。

三是紧急处理时，别犹豫，听医生的。如果分娩中出现宫缩乏力，要及时配合医生调整体位，必要时接受医疗干预；医生会持续监测胎心，如果出现难产迹象，及时做剖宫产是对母婴最安全的选择，别犹豫、别恐慌，医生会为你作最优决策，你只要好好配合就行。😊