

# 分娩呼吸法 轻松迎接新生命

广西三江侗族自治县人民医院 主管护师 李媛

期待已久的新生命即将降临,准妈妈可能感到既兴奋又紧张。分娩,这个充满挑战与奇迹的过程,对于准妈妈来说是一次独特的体验。掌握正确的分娩呼吸法不仅可帮助准妈妈更好地应对分娩时的疼痛,还能在一定程度上减轻焦虑,让整个分娩过程更加顺利和轻松。

## 分娩呼吸法的重要性

分娩过程中,子宫收缩带来的疼痛是不可避免的。然而,通过合理运用呼吸法,可有效地分散注意力,缓解紧张情绪,使身体和心理都处于一种相对放松的状态。

正确的呼吸能为母体和胎儿提供充足的氧气,保证分娩的顺利进行。同时,还能帮助产妇更好地控制肌肉的力量,更有效地推动胎儿通过产道。

## 举例说明

有位产妇在分娩时因为过度紧张,呼吸急促且紊乱,导致体力消耗过快,产程延长。而另一位产妇在产前学习了分娩呼吸法,并在分娩过程中正确运用,不仅疼痛得到较好的控制,整个产程也进展得非常顺利。这位产妇在事后回忆说,正是因为掌握了呼吸法,让她在分娩时能够保持相对的冷静和专注,从而更有效地配合

医生的指导。

## 常见的几种分娩呼吸法

### 廓清式呼吸

廓清式呼吸是分娩呼吸法的基础,它能帮助产妇在每次呼吸练习前后放松身心。

具体方法:找一个安静、舒适的地方坐下或躺下,确保身体处于放松的状态。眼睛注视一个固定的点,让注意力集中。用鼻子慢慢地吸气,感受气息进入身体,腹部微微隆起,就像给气球充气一样;再用嘴巴慢慢地呼气,腹部逐渐放松,仿佛气球在慢慢泄气。重复这样的呼吸动作几次,让身心平静下来。

### 胸式呼吸

胸式呼吸适用于分娩初期,宫缩疼痛较轻时,产妇可采用这种呼吸方式,集中注意力感受呼吸的节奏,从而减轻疼痛带来的不安。

操作要点:鼻子吸气时,胸部微微隆起,想象自己正在闻一朵芬芳的花朵;嘴巴呼气时,胸部放松,感觉气息从胸部缓缓流出。呼吸速度保持平稳,大约每分钟6~9次。

### 浅而慢加速呼吸

宫缩增强、疼痛加剧时,可采用浅

而慢加速呼吸。

呼吸方法:嘴巴微微张开,快速地吸气和呼气。随着宫缩的增强,呼吸的速度逐渐加快,但要保持呼吸的深度适中。可在心里默数“1、2、吸;1、2、呼”,帮助自己掌握节奏。

### 浅的呼吸

浅的呼吸在分娩的最激烈阶段,宫缩强烈时使用。

做法:嘴巴张开,像喘息一样快速地呼吸,大约每秒呼吸一次。这时候产妇可能感到非常疲惫和紧张,但一定要坚持按照正确的方式呼吸。此时,产妇要全身心地投入到呼吸中,家人或助产士可在一旁给予鼓励和指导,如轻轻地握住产妇的手,给予安慰和支持。

### 哈气运动

胎儿即将娩出,产妇有强烈的便意感但又不能用力时,要进行哈气运动。

具体方式:嘴巴张开,像喘气一样急促地哈气。这样可以避免产妇过早用力,导致会阴撕裂等问题。

## 练习分娩呼吸法的要点

练习分娩呼吸法需要提前准备,最好在孕晚期开始。选择一个安静、舒适的环境,每天练习10~15分钟。可在丈夫或家人的陪伴下进行,他们的支

持和鼓励会让练习更加顺利,配合音乐或轻柔的声音引导,能帮助产妇更好地掌握呼吸节奏。

## 练习分娩呼吸法的注意事项

练习时要保持身体的放松,不要过于紧张。如感到呼吸不畅或头晕,应立即停止练习,调整姿势和呼吸。分娩过程中,要根据宫缩的强度和自身的感受灵活调整呼吸方式。

## 分娩呼吸法的心理调节作用

除了生理上的帮助,分娩呼吸法还有着重要的心理调节作用。在分娩过程中,产妇往往会因为疼痛和紧张而产生恐惧和焦虑。通过专注于呼吸,产妇能将注意力从疼痛转移到呼吸节奏上,从而在心理上获得一种掌控感,增强自信心。

实践表明,许多产妇在产后分享经验时都提到,正确的分娩呼吸法让她们在分娩时保持冷静和坚强,能更积极地面对分娩的挑战。

总之,分娩呼吸法是准妈妈在迎接新生命时的得力助手。通过提前学习和练习,准妈妈能了解并掌握这一方法,在分娩的关键时刻,可帮助产妇更好地应对疼痛,顺利迎接宝宝的诞生。

# 腰椎间盘突出日常防护指南

广西永福县人民医院 主治医师 廖思凯

腰椎间盘突出医学上称为腰椎间盘突出症,是一种因腰椎间盘退行性改变、外伤或劳损等因素导致的疾病。它不仅影响患者的腰部健康,还可能引发下肢疼痛、麻木等症状,严重影响生活质量。为了有效管理这一疾病,本文给出一份详细的日常防护指南,帮助患者减轻症状,提升生活质量。

腰椎间盘是脊柱腰椎部分连接两个椎骨的软骨结构,具有缓冲和稳定脊柱的作用。当腰椎间盘的外层破裂,内部软物质突出并压迫到周围神经或脊髓时,就会出现腰椎间盘突出的症状。

## 腰椎间盘突出的分型

临床上根据腰椎间盘突出程度和影像学特征,以及结合治疗方法分为以下五型。

**膨出型** 纤维环部分破裂,但表层完整。

**突出型** 纤维环完全破裂,髓核突向椎管,后纵韧带完整。

**脱出型** 髓核突破后纵韧带,但其根部仍留在椎间隙。

**游离型** 大块髓核组织突破纤维环和后纵韧带突入椎管,与原间盘脱离。

**经骨突出型** 髓核突向松质骨。

## 腰椎间盘突出的发病原因与症状

腰椎间盘突出的发病原因多种多样,包括年龄增长导致的椎间盘自然退化、长期不良姿势或重复劳损、外伤或意外事故等。了解这些原因有助于日常生活中采取相应的预防措施。

腰椎间盘突出的症状因个体差异而异,但通常包括腰痛、下肢麻木或疼



痛、肌肉无力或痉挛等。在严重情况下,患者可能还会出现行走困难或大小便功能障碍。及时识别这些症状并就医至关重要。

## 日常防护的原则

为了减轻腰椎间盘突出症状并防止病情恶化,可遵循以下日常防护原则。

### 正确姿势

**坐姿调整:**保持背部挺直,双脚平放在地面上,使用靠背支撑腰部。避免长时间跷二郎腿或前倾坐姿。

**站姿注意:**站立时,双脚分开与肩同宽,保持膝盖微弯,避免长时间站立不动。

**睡姿建议:**选择硬板床,保持脊柱的自然曲线。可使用枕头或垫子支撑腰部,减轻压力。

## 适度运动

**低强度运动:**可进行散步、游泳等低强度有氧运动,有助于增强腰部肌肉力量,改善血液循环。

**运动前热身:**在进行运动之前,确保进行充分的热身活动,如腰部扭转、伸展等,以减少运动损伤的风险。

**定期锻炼:**制定并定期执行锻炼计划,以增强腰部和核心肌群的稳定性。

## 腰部保暖

避免腰部受凉:腰部受凉可能导致肌肉紧张,加剧腰椎间盘突出症状。因此,在寒冷天气中要注意腰部保暖。

**使用护腰带:**长时间保持同一姿势或进行重体力劳动时,可使用护腰带提供额外的腰部支撑和保暖。

## 饮食调整

**均衡饮食:**确保饮食中包含足够的蛋白质、维生素和矿物质,以维持骨骼和肌肉的健康。

**特定营养素摄入:**增加钙、维生素D等有助于骨骼健康的营养素摄入,如牛奶、鱼类、绿叶蔬菜等。

## 心理健康

**减压方法:**学会放松技巧,如深呼吸、冥想、练瑜伽等,有助于减轻心理压力,缓解肌肉紧张。

**积极心态:**保持积极乐观的心态,与家人和朋友交流,分享自己的感受和经历,有助于更好地应对腰椎间盘突出突出的挑战。

## 定期检查与治疗

定期进行腰椎检查,了解病情变化。一旦出现症状加重或反复发作的情况,应及时就医治疗。

根据医生建议选择合适的治疗方法,包括药物治疗、理疗、针灸、推拿以及手术治疗等。

## 日常活动中的注意事项

日常活动中还要特别注意以下几点。搬重物时,保持背部挺直,使用腿部力量抬起重物,避免腰部过度用力。

驾驶时,调整座椅位置,使背部和颈部得到充分支撑。避免长时间连续驾驶,定期休息并活动腰部。

办公时,不要长时间保持同一姿势,避免长时间弯腰或扭曲腰部。使用符合人体工程学的椅子和桌子,减少腰部负担。

## 寻求专业帮助

出现以下情况,及时就医是必不可少。

**警示信号** 出现剧烈腰痛、下肢麻木或无力、大小便功能障碍等症状,应立即就医。

**治疗选择** 非手术治疗方法包括药物治疗、物理治疗和康复锻炼等。严重情况下,可能要考虑手术治疗。

**及时就医咨询** 对于腰椎间盘突出出现的任何疑问或症状加重,应及时就医咨询,以便得到专业的诊断和治疗建议。