



积极分娩

积极分娩是指在分娩过程中保持直立姿势，活动身体，并尝试不同的体位。这有助于控制宫缩，调整胎位，并加快产程进展。

积极分娩的益处

在分娩过程中保持活跃可以帮助您缓解疼痛，并掌控自己的分娩体验。一些积极分娩技巧经过了充分的研究，而另一些则已沿用数代人。我们可以帮助您尝试适合您的方法。

积极分娩可以帮助您增强自信，信任自己的身体。分娩过程中会伴随强烈的生理反应，有些人会感到疼痛。然而，许多人发现积极分娩有助于她们更好地与身体协调配合，并减少止痛药的使用。

积极分娩有助于：

- 缩短分娩时间
- 减轻分娩痛苦
- 更令人满意的分娩
- 更好地将氧气输送到宝宝体内
- 借助重力帮助宝宝下降，宫颈扩张
- 让您的支持人员在分娩时参与进来。支持人员可以是您的伴侣，也可以是其他可以帮助您的人。



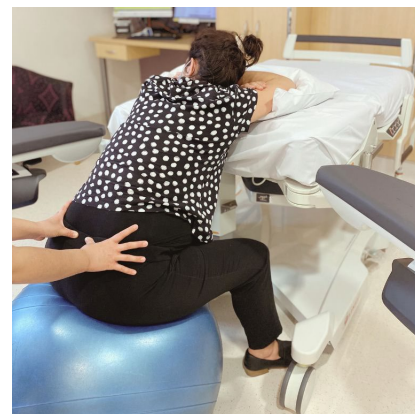
您可以做哪些准备来迎接分娩

您可以使用各种方法来帮助您做好分娩准备，例如：

- 为您和您的陪护人员提供的分娩教育
- 瑜伽、太极、肚皮舞
- 孕期运动计划
- 放松练习，例如呼吸练习和冥想练习，可以帮助您放松身心。
- 怀孕期间，您可以参加催眠疗法课程，例如催眠分娩或平静分娩®，这些课程可以帮助您控制分娩过程中强烈的疼痛和焦虑感。

您可以采取一些措施来促进产程进展。这些措施您可以在家或在医院进行：

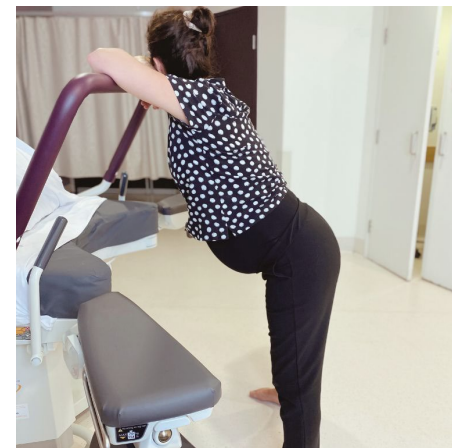
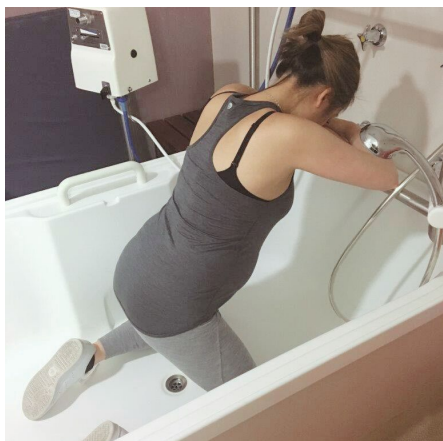
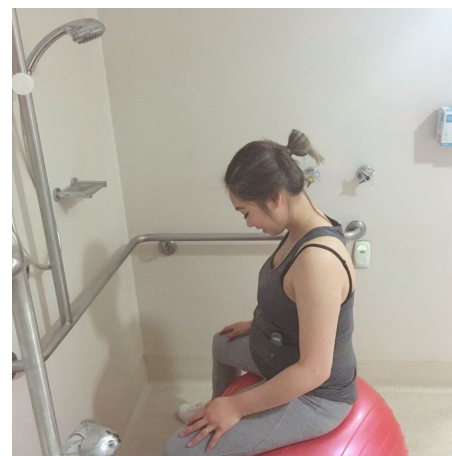
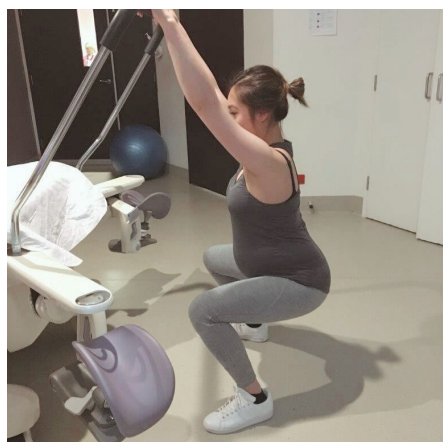
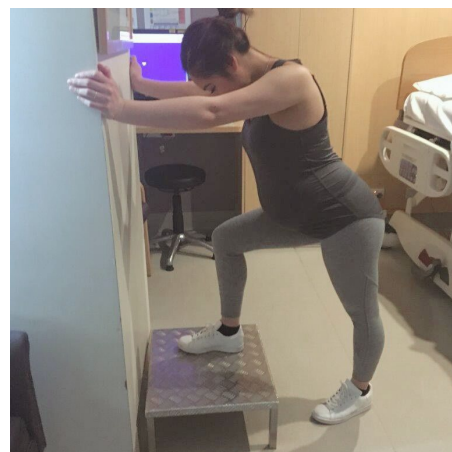
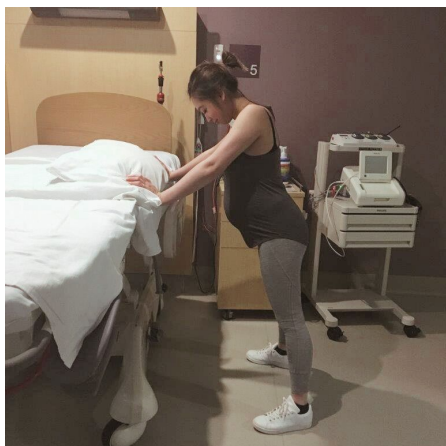
- 使用经皮神经电刺激器（TENS）。它通过皮肤发送微弱电流来帮助缓解疼痛。
- 您也可以接受输液治疗来缓解背痛。住院期间我们可以为您进行这种注射。



积极分娩姿势

分娩过程中您可以采用多种姿势。积极的分娩姿势包括：

- 站立、行走或蹲下
- 摇摆、滚动或摆动臀部
- 倚靠在陪护人员身上，或扶着柜台或床
- 坐在、弹跳或倚靠在豆袋或健身球上
- 洗个热水盆浴或淋浴。



选择您的支持人员

分娩和宝宝的出生是一段非常私密而特殊的时光。虽然助产士会在分娩过程中为您提供支持，但最好还是有一位陪护人员陪伴在侧。有些人甚至会有不止一位陪护人员。

选择让您感到自在、能够帮助您的人作为陪护。您肯定不希望有人在分娩时分散您的注意力。

如果身边的人太多，您可能会难以集中精力做自己需要做的事情。

您的支持人员可以做什么

- 按摩您的背部
- 给您水或冰
- 在家重新加热热敷袋
- 将凉的洗脸巾敷在您的额头上
- 帮助您变换不同的姿势
- 帮助您感到身体舒适
- 给您表扬和积极的鼓励
- 给您情感支持
- 鼓励您练习呼吸技巧，并和您一起呼吸。

其它可以提升幸福感的方法

您可以：

- 运用呼吸或放松技巧
- 在感到疼痛的身体部位使用热敷袋
- 让别人按摩您的头部、颈部、背部或任何您感到疼痛或紧张的部位
- 使用舒缓的精油进行按摩、在香薰机中使用或滴在枕头上
- 使用指压按摩身体特定穴位，例如下背部
- 听您最喜欢的音乐。音乐可以帮助您的身体分泌促进产程进展和减轻疼痛的激素。
- 喝液体
- 保持正面心态
- 调暗房间里的灯光——待在黑暗中或许有助于您休息和保持平静
- 运用视觉化技巧来促进平静和减轻焦虑。您可以带一些快乐瞬间的照片、积极的信息和名言警句去医院。

分娩第二阶段

当您把孩子正在生出来时，我们称之为第二产程。我们会帮助您采用您想要的姿势，前提是安全可靠。

仰卧用力可能会减缓宫缩，使分娩更加困难。您可以尝试以下姿势：

- 跪在地上，身体前倾趴在床上；
- 侧卧在床上，呈坐姿；
- 面朝床尾，呈跪姿。

分娩杆可以帮助您保持这些姿势。

有时可能会建议您仰卧或侧卧。如果您接受了硬膜外麻醉，或者我们将使用真空吸引器或产钳辅助分娩，则可能会建议您采用这些姿势。

相关资料单

孕期进行会阴按摩

thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#practising-perineal-massage-during-your-pregnancy

更多信息

妇女医院分娩教育部门

(03) 8345 2143 （兼职）

childbirth.ed@thewomens.org.au

妇女医院分娩教育视频

thewomens.org.au/patients-visitors/cbe

您需要口译员吗？



Interpreter

如果您需要口译员，可以提出申请。

家庭暴力支持

1800 Respect 全国求助热线

如果您曾遭受性侵犯、家庭暴力或虐待，您可以寻求帮助。

无论白天还是晚上，您可以随时拨打电话。

1800 737 732

1800respect.org.au