



孕期会阴按摩

在孕晚期练习会阴按摩有助于为分娩做好准备。本资料单解释了什么是会阴按摩以及如何进行会阴按摩。

什么是会阴按摩？

会阴是指阴道口和肛门之间的区域。分娩时，随着胎儿头部娩出，这个区域会被拉伸。

孕晚期定期按摩会阴可以增加该区域的血液循环。这可能有助于分娩时会阴组织更容易伸展。

会阴按摩有哪些好处？

研究表明，对于初次经阴道分娩的人，从怀孕34周开始进行会阴按摩，可降低需要进行会阴切开术的可能性。

此外，也可降低发生较严重会阴撕裂伤的风险，包括累及肛门周围肌肉的会阴撕裂（称为三度和四度会阴裂伤）。

会阴按摩的其它益处包括：

- 帮助您熟悉会阴的感觉；
- 随着宝宝头部娩出，有助于缓解灼烧感和刺痛感；
- 减少分娩后缝合的需要；
- 降低分娩后持续性会阴痛的发生几率。

何时开始？

我们建议从怀孕34周开始（但不要早于34周），每1--2天进行一次会阴按摩。按摩可以由您或您的伴侣进行。

有什么理由不进行会阴按摩吗？

如果您有以下任何一种情况，则不应进行会阴按摩：

- 前置胎盘（胎盘位置过低），或妊娠后半期任何不明原因的阴道出血；
- 阴道疱疹、念珠菌感染或其它任何阴道感染——按摩可能导致感染情况恶化。

如果您对上述任何情况有疑问，请在开始会阴按摩

前咨询您的助产士或孕期护理团队。

如何进行会阴按摩？

刚开始进行会阴按摩时，您可以借助镜子观察，以帮助您熟悉自己的会阴部位。

按摩时记得要缓慢深呼吸，这有助于放松肌肉。

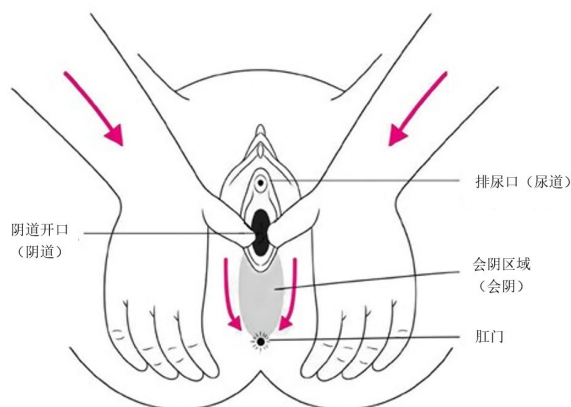
开始之前

- 排空膀胱。
- 确保修剪指甲并且您的双手是干净的。
- 您需要一些润滑剂。可以是天然食用油，例如杏仁油、橄榄油或椰子油，也可以是水基润滑剂。
- 寻找一个舒适、放松的环境——可以是坐在床上，用枕头垫高臀部，也可以是坐在温水浴缸里。
- 如果您不是在浴缸中进行按摩，请将温热的毛巾（例如干净的洗脸巾）敷在会阴处约10分钟再开始按摩。这有助于放松该区域。

如何进行按摩

1. 用手指在会阴处涂抹一些润滑剂。
2. 将手指（或拇指）插入阴道约3--4厘米。
3. 轻轻向下按压至肛门。您可能会感到轻微的刺痛或灼烧感——这是正常的。
4. 接下来，向外向两侧按压。保持这个拉伸姿势45--60秒。

5. 然后您可以开始以U形按摩，对阴道内部施加向下和向外的压力（见下图）。



6. 继续按摩5-10分钟（如果您觉得舒服的话）。您可以根据需要使用润滑剂。

盆底肌锻炼

研究还表明，将会阴按摩与盆底肌锻炼相结合，可以降低分娩时会阴损伤的几率。

请参阅我们的盆底肌锻炼资料单（点击下方链接）了解更多相关练习信息。我们提供多种语言版本。

更多信息

皇家妇女医院网站

盆底肌锻炼——资料单

<https://www.thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#pelvic-floor-exercises>

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。

您可以随时拨打电话，无论白天还是晚上。

1800 737 732

[1800respect.org.au](https://www.1800respect.org.au)

免责声明：本资料仅提供一般信息。如需针对您的具体医疗保健需求提供建议，请咨询您的医疗专业人员。皇家妇女医院对您因依赖本资料而未咨询医疗专业人员而造成的任何损失或损害不承担任何责任。如果您需要紧急医疗救助，请联系您最近的急诊科。

©皇家妇女医院 2026