



如何选择合适的分娩方式

在迎接新生命的过程中，选择合适的分娩方式对于确保母婴安全和提高分娩体验至关重要。随着医学技术的发展，现代女性在分娩时拥有了更多的选择权。然而，面对自然分娩与剖宫产这两种分娩方式，许多准妈妈可能会感到困惑，不知道哪一种方式更适合自身的情况。本文将从多个角度出发，为即将成为母亲的女性提供科学、实用的选择指南，帮助她们作出最适合自己的选择。

一、自然分娩的优势与挑战

1. 优势

自然分娩具有多方面的优势。首先，自然分娩后，产妇的身体通常能更快地恢复正常状态，包括子宫收缩和恶露排出等，这有利于产后身体的快速恢复。其次，自然分娩过程中分泌的激素有助于刺激乳腺，促进母乳分泌。同时，婴儿出生后立即接触母亲，有助于建立亲密的亲子关系。此外，与剖宫产相比，自然分娩的并发症发生风险较低，如感染、出血等严重并发症的发生率相对较低。最后，自然分娩还有助于新生儿适应外部环境。经过产道挤压，新生儿的肺部液体更容易被排出，这有助于新生儿呼吸系统的发育，减少新生儿呼吸困难的发生风险。这些优势使得自然分娩成为许多准妈妈的首选。

2. 挑战

自然分娩虽然有许多优势，但也存在一些挑战。首先，自然分娩过程中，阵痛可能会给产妇带来较大的痛苦，因此需要有效的疼痛管理和心理支持。其次，自然分娩的产程时间难以预测，有时可能较长，导致产妇体力消耗过大。此外，虽然自然分娩的总体安全性较高，但仍有可能出现难产、胎儿窘迫等紧急情况，需要随时准备应对。这些因素在选择分娩方式时需要仔细考虑。

二、剖宫产的考量因素

1. 适用情形

在某些情况下，剖宫产可能是更安全或更合适的选择。例如，当存在医学指征时，如前置胎盘、胎位异常、多胎妊娠或骨盆狭窄等情况，自然分娩的风险较高，剖宫产则更为安全。此外，对于有高血压、糖尿病等慢性疾病的高危妊娠孕妇，或有既往剖宫产史的孕妇，医生通常会建议进行剖宫产，以减少分娩过程中的风险。还有一些孕妇可能因为害怕自然分娩的疼痛或担心产程过长等原因，选择计划性剖宫产。这些因素都需要在医生的指导下综合考虑，以确保母婴的安全和健康。

2. 需要权衡的因素

剖宫产虽然在某些情况下是必要的选择，但也需要注意这些问题。首先，剖宫产手术后，产妇需要更长时间来恢复，伤口愈合过程中的疼痛感也较为明显。其次，剖宫产可能会影响早期母乳喂养的成功率，因为手术后的疼痛和疲劳可能会暂时阻碍母亲与婴儿的亲密接触。此外，有过剖宫产史的女性在未来怀孕时面临子宫破裂的风险，因此需要更加谨慎地规划生育间隔。这些因素在选择分娩方式时都需要仔细考虑。

此外，无论是自然分娩还是剖宫产，都需要有良好的心理状态作为支撑，可以通过参加产前课程、阅读相关书籍等方式，增强信心，减轻焦虑。这些准备工作将帮助准妈妈们更加从容地迎接新生命的到来。

三、如何作出最佳分娩选择

在选择适合自己的分娩方式时，准妈妈们需要从多个方面进行综合考虑。首先，与产科医生进行深入交流，详细了解自身的健康状况、胎儿的情况以及各种分娩方式的利弊，听取专业意见。其次，考虑自身的身体状况、心理承受能力以及对分娩过程的期望，结合实际情况作出决策。即使选择了自然分娩，也要做好应对突发情况的准备，比如提前了解医院的紧急剖宫产流程。

此外，无论是自然分娩还是剖宫产，都需要有良好的心理状态作为支撑，可以通过参加产前课程、阅读相关书籍等方式，增强信心，减轻焦虑。这些准备工作将帮助准妈妈们更加从容地迎接新生命的到来。

分娩是一个充满变数和存在个人差异的行为，分娩方式没有绝对的好坏之分，每种方式都有其独特的优势和局限性，关键在于根据自身的具体情况综合考量，选择最适合自己的和宝宝的方式。在这个过程中，与医疗团队保持密切沟通，充分了解相关信息，并做好相应的心理和物质准备，可以帮助准妈妈们更加从容地迎接新生命的到来。无论最终选择哪种分娩方式，最重要的是确保母婴的安全与健康，让这段经历成为人生中美好而难忘的回忆。

（广州市妇女儿童医疗中心柳州医院产科 兰洁慧）

痛经的种类及中医疗法

月经是由子宫内膜有规律周期性增厚、螺旋化、脱落及出血引发的一种正常的生理现象。通常来说，月经可能会带来些许不适感，但痛经就不一样了，它是一种常见的妇科疾病，指月经前后或月经期间出现下腹部疼痛、坠胀，并伴有腰酸或其他不适，症状严重者甚至会影响生活质量。很多女性在经期都会感到疼痛，轻者可能是小腹有规律地隐隐作痛，重者小腹和腰部都痛，痛得让人受不了，有些人甚至出现恶心、呕吐、出汗多、手脚冰凉、晕倒等情况，而且往往会持续好几天。

一、痛经有什么危害

痛经的危害可不仅仅是“痛”，痛经还可能导致不孕。

大量的数据证实，痛经与不孕有着密切联系，不孕症患者中，有痛经者占56%，并且痛经一旦消除，患者也随即受孕。也就是说，如果反复痛经发作，未来怀宝宝的难度也会明显上升。即使最后顺利怀孕生产，因为痛经的长期存在，宝宝的体质也可能会受到影响。

除了不孕之外，很多女性还可能患上乳腺增生、卵巢囊肿、巧克力囊肿、子宫肌瘤、慢性盆腔炎、子宫腺肌病等疾病，并在一定程度上有机会转变为乳腺癌、宫颈癌、卵巢癌等重大疾病。

二、为什么会痛经

为什么会出现痛经？要说原因，就要先了解痛经的种类。

类。

西医把痛经分为原发性和继发性两大类。原发性痛经是指生殖器官无器质性病变的痛经，也称功能性痛经，占痛经的90%以上，多见于未婚或未育的青年妇女；继发性痛经是指由盆腔器质性疾病而引起的痛经，常由慢性盆腔炎、子宫内膜异位症和肿瘤等引起。

中医对于痛经的认识更深刻全面。首先，中医强调“不通则痛，不容则痛”，简单地说，引起疼痛的原因不外乎两类：要么是某个地方堵住了不通畅，要么是气血没能好好滋养身体。其实临床很多情况是二者并存，痛经的原因概括起来也不能除外。导致痛经的最主要原因不外乎是寒和瘀，而且瘀多数是因寒而起。

那么，寒到底是从哪里来的呢？一是先天带来的，可以了解一下自己的妈妈以前的体质，还有怀孕时的情况，因为孩子和妈妈脐带相连，血脉相通，寒气是可以传导的；二是后天获得的，那就问问自己，

是否保护好自己的阳气？这通常与我们的生活方式息息相关。很多女性在日常生活中不注意保暖，吃寒凉水果，喝生冷饮料，贪空调冷气，喝凉茶，冬天穿短裙短裤，更可怕的是不把流产当回事，这些都是导致体寒、造成痛经的原因。

三、如何治疗痛经

痛经是可以治疗的。首先，有痛经的女性要深刻认识到痛经的危害，调整自己的生活方式。其次，运用中医的方法，绝大多数痛经不仅可以治疗，而且能够断根。

作为女性，应积极改变生活方式，爱护自己的子宫，避免各种伤害自身阳气的生活方式，如不熬夜，不吃寒凉食物，注意保暖，适度运动，平时可以做一些艾灸等。在一定程度上，这些预防措施甚至比用药治疗更重要。

对于痛经，如果没有检查出器质性病变，可以根据自己的体质状况选择暖宫止痛的办法。从专业角度来讲，艾灸止痛有较为明显的效果，尤其是

用雷火灸（灸神阙穴、关元穴）起效快，火龙灸（可以灸腹部）也是很好的选择；吴茱萸热奄包的热敷效果也很明显。

另外，在月经前或月经期间，使用细辛30克煎水泡脚，也会收到很好的散寒止痛效果。最重要的当然还是中药治疗，中医强调论治求本，治疗思路不仅是缓急止痛，更是深挖“三阴伏寒”，将藏在体内的寒气逐步排出体外。例如经常用到四逆汤、通脉四逆汤、当归四逆汤、吴茱萸汤、桂枝人参汤、少腹逐瘀汤和参桂理中丸等，服用这些中药名方都可以起到温阳驱寒的作用，它们都是治疗痛经的好帮手。

所以，女性不必过于害怕痛经，也不要觉得痛经问题难以启齿。只要用心去了解它、面对它，通过中医外治技术联合中医汤药治疗，多管齐下，消除积累在体内的寒气，那么痛经问题将会得到缓解。

（柳州市中医医院〔柳州市壮医医院〕护理部 潘畅）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936