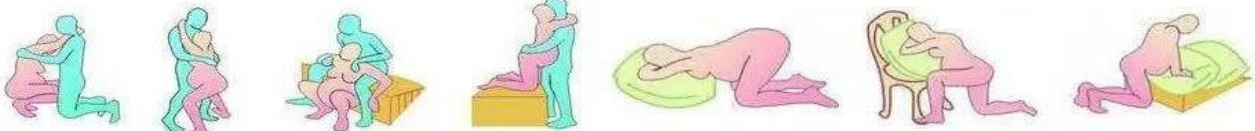


新手爸妈攻略第三篇-生产全攻略			知乎ID：妥爸赵十三		
妥爸育儿攻略全集【excel表格】：备孕全攻略   孕期全攻略   <b>生产全攻略</b>   待产包全攻略   月子全攻略   新生儿哺喂睡眠全攻略 新生儿疾病护理全攻略   宝宝早教全攻略（分月龄版）   新生儿发展及护理全攻略（分月龄版）   月嫂面面试攻略+自制面试表   宝宝辅食喂养全攻略					
第一部分：准写在攻略之前几句重要的话					
只要医院和医生允许，建议准爸爸陪产		很多医院都有居家式产房，允许准爸爸陪准妈妈分娩，贵不了多少钱。 <b>准爸爸的陪伴能给准妈妈带来安全感和信心，能够准妈妈减轻疼痛、缩短产程、提高自然分娩的概率，提高母乳喂养的成功率，增进夫妻感情。</b> 但陪产前要接受产前知识培训和实操联系，为陪产做好身体、技术、知识的准备才可以进入产房，心里素质差容易惊慌紧张、晕血的爸爸不适宜陪产。			
准爸准妈提前在脑袋里做“预演习”		最后一个月，准爸爸准妈妈一定要在脑袋里做“预演习”，破水了怎么办、见红了怎么办、出门前要带的证件待产包在哪里、钱够不够、用什么交通工具去医院、要不要做核酸、到了医院后去几楼办理住院。准爸爸还要知道待产包里的物品名称，分别是做什么用的，老婆及医生需要的时候，要随时能找出来， <b>不要什么事情都问老婆，这个时候老婆宫缩很疼很疼痛苦，除了让她生孩子之外，所有事情都不需要她操心。</b>			
准爸准妈提前一月练习拉玛泽呼吸法		<b>拉玛泽呼吸法对于第一产程止疼、第二产程止疼和有效发力非常有用，准爸爸和准妈妈一定一定要一起练习。</b> 因为准妈妈规律宫缩疼起来，会忘了口诀，这个时候准爸爸要握紧准妈妈的手，说出口诀，引领准妈妈的呼吸节奏。			
准妈妈进产房别紧张，一切听助产师的		没有经验生孩子紧张是正常的，但请放心，生孩子的整个过程都是安全可控的。公立医院的医生和助产师态度可能没有你想象的好，但他们很专业，完全执行他们的要求，不要大喊大叫，让做什么就做什么，让什么时候发力就什么时候发力。			
进医院前要定好宝宝姓名，出生证要用		出院之前要办理宝宝的出生证明，在这个之前，必须要确定好宝宝的姓名，男孩儿女孩儿都备选个吧。			
住院留好发票及住院资料，报销用得到		虽然办住院、做检查的过程会比较混乱，但记得 <b>收好住院押金条、发票、出院小结等票据</b> ，办理生育津贴的时候要用得到。			
想好胎盘处理方式，提前和医生说		妥爸建议直接交给医院处理，家里如果有老人对这个比较看重的话，要提前和医院说。			
第二部分：临产最后一个月要了解这些					
1	了解顺产剖宫产的优缺点	顺产：阴道生产危险性小、产后恢复快、住院时间短、花费少、并可提前建立良好的亲子关系，但前提是产妇的胎儿大小适中、胎位和胎心率正常、骨盆正常、有良好的子宫收缩，可以选择此种分娩方式。 剖腹产：剖宫产需要比较复杂的麻醉、手术出血及并发症可能性更大，产后恢复较慢，如不满足顺产指征时，可选择剖宫产。			
2	了解见红破水等临产症状	如果破水的话，妈妈要尽量仰卧，减少羊水的流出速度，尽快去医院。 如果见红的话，不用过于着急，可以洗洗头发洗洗澡，上个厕所排空一下便便，收拾整理一下去医院的东西，等待规律宫缩的到来再去医院即可。			
3	熟练掌握练习拉玛泽呼吸法	<b>宝爸和宝妈要一起练习！因为宝妈可能会在开指阶段，疼到崩溃的无法记起这些方法！宝爸要在这个时候帮着喊口号，让宝妈按照自己的口号呼吸。一是通过听口号分散宝妈的注意力，二是用这种呼吸切实减低疼痛指数。</b> 拉玛泽生产呼吸法： 一）、廓清式呼吸：即深呼吸，全身肌肉放松 二）、缩紧与放松运动：紧缩左臂、握拳、伸直、抬高、放下左臂、放松，把紧缩的左臂想象成子宫收缩，要作到除了子宫之外的其余部分放松 口令：廓清式呼吸、紧缩左臂、放松、廓清式呼吸 练习：紧缩左臂、紧缩右臂、紧缩右腿、紧缩左腿、紧缩右臂右腿、紧缩左臂左腿、紧缩右臂左腿、紧缩左臂右腿。 练习需为仰卧位时进行，检查由LG来完成。要作到子宫收缩，而其他条件反射放松。 ----- 三）、呼吸运动：用于宫缩时，采取胸式呼吸的方法，减少子宫压迫。 <b>1）、潜伏期的呼吸：潜伏期时每隔5-20min一次宫缩，每次宫缩持续时间为30-60s，宫口开0-2cm或者3cm。</b> 口令：①收缩开始    ②廓清式呼吸    ③吸、二、三、四、呼、二、三、四（重复6-9次）    ④廓清式呼吸    ⑤收缩结束 <b>2）、加速期的呼吸：加速期时每隔2-4min一次宫缩，每次宫缩持续时间为45-60s，宫口开4-8cm</b> 口令：①收缩开始    ②廓清式呼吸    ③吸、二、三、四、呼、二、三、四 / 吸、二、三、呼、二、三 / 吸、二、呼、二 / 吸、呼、吸、呼、吸、呼 / 吸、二、呼、二 / 吸、二、三、呼、二、三 / 吸、二、三、四、呼、二、三、四    ④廓清式呼吸    ⑤收缩结束 <b>3）、减速期的呼吸：减速期时每隔30-60s一次宫缩，每次宫缩持续时间为60-90s，宫口开8-10cm</b> 口令：①收缩开始    ②廓清式呼吸    ③噓、噓、噓、噓、噓 / 噓、噓、噓、噓、噓（为浅呼吸，停留在喉部）    ④廓清式呼吸    ⑤收缩结束 4）、闭气运动：闭气运动时为第二产程，宫口全开10cm，胎儿娩出。 口令：①收缩开始    ②廓清式呼吸    ③吸气、憋气、用力（从1数到10） / 吸气、憋气、用力（从1数到10）    ④廓清式呼吸    ⑤收缩结束 孕妇一个人练习时，可平躺在垫子上，双腿分开，抬高放在椅子或沙发上，双膝弯曲，臀部尽量靠近椅子 5）、哈气运动：哈气运动时胎头娩出到一定范围，此时孕妇不要用力。练习时闭气运动和哈气运动要穿插进行。 6）、吹蜡烛运动    方法：以吹蜡烛方式快速呼吸。    口令：不要用力吹蜡烛。			
4	准备好去医院的应用之物	提前准备好生产要用的东西，放到旅行箱里，有备无患，如果出现紧急情况，可以直接去医院，说走就走。 爸爸要一起帮着买东西、收拾东西，知道每样东西的名称和作用。			
		具体准备内容见本攻略第三部分			
5	提前规划路线和交通工具	事先计划好去医院的路线，准备好交通工具，选择最佳路线节约时间，如果医院床位紧张一定要记得提前预约。			
6	和签约月嫂确定上门时间	面试月嫂后，要提前确定好月嫂的大概上门时间，让月嫂留出档期，孕妈妈住院后，要及时通知月嫂，准备几天后上岗。（面试月嫂攻略见新手爸妈攻略第十篇）			
7	搜寻附近相关外卖店信息	可以在后几次产检时提前去医院的附近转转，要到医院附近母婴店、水果店、小超市、粥铺的电话、生产住院那几天如果有什么需要，可以让店里给送。			
8	提前沟通好打无痛事宜	宫缩时间因人而异，如果宫缩时间过长会让宝妈消耗很大的体力，宝爸宝妈需要在生产前提前沟通好是否打无痛，开二三指后打无痛能够极大的节省宝妈的体力，让宝妈把体力留到最后的顺产过程中。（很多宝妈最后体力不支，顺不出来，改成剖腹产）			
9	提前安排交接好手头工作	准妈妈准爸爸在产假前需要提前跟领导和同事将手头的工作、项目完整的做交接，交接的越细致，电话来的越少，你越可以安心的生宝宝或是照顾妈妈宝宝。			
第三部分：去医院/进产房都需要带什么					
1	妈妈用品	①能量储备用品：尖叫2瓶、巧克力3块、沙琪玛小面包威化等小点心。 ②服装：宽松睡衣2套、有跟的月子鞋、哺乳内衣、一次性产妇内裤、防溢乳垫、自己DIY开裆裤2条（秋裤剪一下，侧切后把伤口暴露出来、利于伤口愈合）、防风帽等 ③个人卫生：产褥垫、刀纸、大号卫生巾、牙膏、软毛牙刷、毛巾、脸盆、便捷弯头妇洗器、一次性马桶垫等 ④饮食：碗筷、水杯、弯头的吸管 ⑤其他：吸奶器、储奶袋等 （更详细版本相见新手父母攻略第四篇）			
2	宝宝用品	①饮食：新生儿奶粉、奶瓶 ②服装：哈衣、包巾包被、和尚服 ③卫生：尿布尿裤、NB码尿不湿、婴儿湿巾、婴儿棉柔巾、隔尿垫、小脸盆、小毛巾6条（餐巾、洗澡、洗面、洗屁股、浴巾、口水巾）、护臀霜、天然爽身粉、婴儿沐浴露等 ④其他：婴儿安全提篮（出院的时候用，个人觉得安全无小事，每次打疫苗出门都可以用到能用到12个月，也可以在网上淘个二手的，闲置的时候再转出去） （更详细版本相见新手父母攻略第四篇）			
3	医院必须品	①银行卡 ②医保卡 ③相关材料：母子健康手册、B超、心电图等，怀孕期间的全部检查单据(方便医生做好应对各种突发情况); ④个人各种证件：户口本、结婚证、夫妻双方身份证、准生证等 （更详细版本相见新手父母攻略第四篇）			
4	※带进产房的	①产褥垫 ②刀纸 ③充能食品饮料、水 ④手机			
第四部分：生产的整个过程及注意事项					
	第一产程定义	是指从规律宫缩开始到宫口开全的过程（10cm，也叫开十指），第一产程所需的时间最长，头胎11-12个小时，二胎以上6-8个小时。			
	第一产程表现	规律宫缩开始变的规律：开始5-6分钟宫缩一次，一次30秒左右，然后宫缩的间隔越来越短，宫缩的时间越来越长，强度也越来越强（越来越疼），在快开到十指时，每次宫缩的持续时间可达60秒甚至更多，间隔时间为1-2分钟。			
		宫口逐渐开大：随着规律宫缩，宫颈消失，子宫口逐渐开大到十指。			



第一产程		宝宝下降：当宫口逐渐开全时，宝宝先露部位会逐渐下降，宝宝头部最低点可下降至阴道内，抬头较低的甚至可以看到宝宝的头发。
		胎膜破裂：宫缩越来越强会让羊膜腔内压力越来越大，直至破水，胎膜破裂后，宝宝头部更加贴近宫口，会引起反射性的子宫收缩，进而促进分娩。
	第一产程小技巧	提前学习拉玛泽呼吸法，老公也要提前跟着一起学，非常有用，能够通过呼吸分散注意力，疼到特别厉害的时候，老婆可能会疼到忘记拉玛泽呼吸法的规则，这个时候，老公要喊出呼吸节奏，让老婆按规则呼吸。
		2-3指之后，才可以打无痛，打早了容易停止宫缩。无痛真的有效果，忍不了疼痛就快打，这样能留更多力气，把力气用在分娩上。
		拿个小毛巾卷，疼的时候可以用力的抓住，也可以抓住宝爸的胳膊和手。
		如果疼的想骂人的话，那就骂吧。骂人可以减轻疼痛，但还是要尽量避免太大喊大叫，节省点体力留在下一产程。
		宫缩剧痛中间的间隔，你会跟没事人一样一点都不疼，这个时候要适当吃点东西补充能量，为接下来的生产做能量储备。
		因为胎头下降压迫膀胱，让膀胱麻痹，这个时候你会没有什么尿感，感觉不到尿意。为了防止“尿潴留”一定要定时排尿，尿不出来的话，就打开水龙头吧，听着水龙头会有效一些，也可以让老公吹哨。
		第一产程医护人员会为你做多次检查，测血压、监测胎心、阴道检查、肛门检查，一定要配合，放下羞耻心。
		扶着老公在走廊里走动走动，可以让第一产程过的快点。
第二产程	第二产程定义	第二产程是宫口全开至宝宝生出来的过程，这一产程一般需要1个多小时。第二产程如果过长会导致胎儿颅内出血或胎心下降，为避免此现象的发生，助产师可能会用产钳和胎头吸引器助产。
	第二产程表现	宫口全开后，宫缩更强每次宫缩1分钟以上，间隔时间为1-2分钟
		随着产程进展、宫缩加强，胎头会露出至阴道口
		每次宫缩时，胎头会挤出一部分，宫缩间歇时，胎头会退回一部分，但总体来说，胎头会一点一点出来的更多。当胎头越过骨盆出口，宫缩间歇时也不在退缩的时候，助产师会协助宝妈分娩出宝宝的胎头，然后是肩膀，然后是整个胎体，然后羊水会哗啦一下流出。肚子空空，卸货成功！
	第二产程小技巧	<b>服从命令听指挥，和助产师配合好</b> ，用力要适当，在宫缩时发力增加腹压，不要乱动屁股，以免造成会阴损伤，影响产后恢复。
		和助产师沟通， <b>尽快找到适合你的，能够更好发力的生产姿势</b> 不是只有电视里的那种劈着腿生的，还可以坐着生、侧着生、跪着生、两手扶着床把手双脚蹬着床沿生。 
		别害羞、别控制，就是那种便便的感觉，真拉了也不要紧。
		多数妈妈都有体力不支的表现，补充体力很重要，随时补水、吃巧克力等高能量食品
		助产师经验都很丰富，听他们的，该侧切就侧切，该上产钳就上产钳，除了你的亲人之外，他们同样希望你和孩子都好。不要大喊大叫，不但医生会说你，而且会泄力。
		阵痛来的时候再用力，不然就是白费力气，如果是打了无痛，宫缩阵痛可能来的不那么明显，这个时候就要看那个仪器，当显示屏有提示了，再发力。
第三产程	第三产程定义	第三产程是指胎儿娩出至胎盘娩出的过程，一般需要5-10分钟。
	第三产程表现	当胎儿娩出后，准妈妈会感觉到一阵轻松，宫缩停止了
		几分钟后，宫缩还会再次出现，最后把胎盘排出，胎膜也会排出
	第三产程小技巧	如果有头晕、心慌、憋气或肚子疼等不适反应，一定要及时告诉一医生，而且尽量不要动
		如果需要缝合会阴部位，妈妈要尽量放松，双腿张开，配合缝针
		可以吃一点东西补充能量，但如果打过无痛的话，因为应激反应，可能会吐
娩出宝宝后的30分钟内，要让宝宝吸吮乳头		

第五部分：产后妈妈72小时特别关注		
1	分娩后半小时内让婴儿吮吸乳头	分娩后让婴儿吮吸乳头，可帮助尽早建立催乳和排乳反射，促进乳汁分泌，同时还有利于子宫收缩。 第一次哺乳时间以5~10分钟为宜，产后第一天可以每1~3小时哺乳一次，哺乳的时间和频率自由掌握。
2	产后妈妈要尽快排尿	刚生完宝宝，半小时内需要喝水，可以提前准备温红糖水，但不要大量的饮水 4小时内产妇要排尿，自然分娩的产妇，在分娩后4小时即可排尿了。 <b>可以吹口哨，打开水龙头听声音，用条件反射的方式刺激排尿，少数产妇排尿困难，可请医生想办法，如仍不能排尿，应进行导尿。</b>
3	产后2小时，密切观察出血量和血块情况	①产后2小时，也被成为“第四产程”，是新妈妈可能发生严重并发症的高风险期，所以要特别关注新妈妈的各种古法情况。一般新妈妈会在分娩后在观察室留观2小时，这个时候家人要配合医护人员密切关注新妈妈状况。 ②防止水肿的出现， <b>家人如果发现新妈妈出现会阴、肛门部肿胀或便意窘迫、烦躁、面色白、血压下降等表现，应立即通知医生及时处理。</b>
4	可以缓解产后痛的几个小窍门	产后痛是因为宫缩时，子宫缺氧缺血导致，而哺乳时宝宝吮吸乳头，也会引起宫缩素的增加，这个也会引起产后痛。下面几个方式都可以缓解产后痛的出现： <b>①转移注意力：</b> 可以找些事情来做，转移注意力，如聊天、照顾宝宝、小看一会儿手机ipad的等； <b>②按摩和热敷：</b> 顺时针方向按摩腹部，可以稍稍用力，也可以用温度适宜的暖水袋附在下腹部，促进血液循环； <b>③及时排气排尿排便：</b> 胃肠和膀胱的充盈会影响子宫的收缩，所以要及时排气排尿和排便 <b>④改变体位：</b> 尽量选择侧卧位，而且左右交替休息；若是坐在床上时，可以在臀部和后腰垫个垫子，以减少疼痛。 <b>⑤使用止痛药：</b> 如果实在疼痛难忍，已经严重影响休息，可以去询问医生意见，使用止痛的药物换件。
5	不要一直卧床，要走动	有些妈妈因为身体疲惫、宫缩痛、害怕伤口裂开等原因，不敢下床活动，这个是错误的做法， <b>如果长时间不动的话，容易引起尿液潴留、肠胃蠕动缓慢、便秘、激素紊乱、静脉血栓等情况</b> ，所以如果恢复的还不错，产后24小时就可以下床活动。 在下床活动时，动作要缓慢循序渐进，有人搀扶的情况下进行，避免体位改变过快和用力过猛，如果在活动的时候有不适，要立即停止，并询问医生和护士。 如果新妈妈身体比较虚弱的话，可以在床上靠着坐起来，做一点简单的抬腿练习活动。
6	洗澡采用温水擦浴的方式	产后妈妈3天内，不宜受风受凉，但这个期间妈妈会出汗特别多，很不舒服，还有可能长痱子。为了避免这种情况，建议温水擦身（容易出汗的地方为主），并及时更换干净的衣服。