

# 讓分娩變成幸福體驗

新生命降臨，既是充滿喜悅和希望的時刻，也是產婦倍感煎熬的時刻。如何讓產婦有愉快的分娩體驗？在近日由中國婦幼保健協會主辦的“母嬰友好國際研討會及母嬰友好醫院經驗交流會”上，與會專家就相關問題進行討論並提出建議。

## 陪伴就是催產素

“在產房等待的十幾個小時，沒有親人在我身邊，劇烈的疼痛伴隨着焦慮和恐懼，可以說是我最孤獨無助的經歷。”誕育寶寶已有7個月的趙女士回憶她的分娩過程頗為感慨，“即使是在北京這樣的大城市生孩子，醫院也沒有專職人員陪伴。”

事實上，在產婦分娩的過程中有一種叫做導樂的專職人員，這些經過專業培訓的陪護者，負責陪伴並指導產婦自然分娩。她們的工作包括：為產婦提供一對一的連續照護，給予生理和情感的支持，幫助產婦克服恐懼心理；孩子出生後，指導新媽媽母乳喂養和科學育兒等。

“導樂的按摩、撫摸可以刺激產婦身體分泌催產素，還可以讓產婦感受到關懷、更有力量。”在中國婦幼保健協會榮譽副會長龐汝彥看來，高質量的產科服務不僅僅要有先進的技術，更應該有陪伴者的全程支持，必要時輔以非藥物鎮痛幫助。

龐汝彥介紹，一項研究綜述分析了17個國家包括26個研究項目在內的1.5萬名產婦的情況，指出為產婦提供連續性照顧，可增加自然分娩率，減少手術助產、剖宮產和藥物陣痛的使用率，縮短產程，減少新生兒窒息。另一項由中國婦幼保健協會牽頭完成的回顧性病例對照研究，對比了700多名有導樂陪伴和800多名無導樂陪伴的產婦，結果同樣證實，導樂陪伴分娩可降低剖宮產率。

20世紀90年代，導樂陪伴分娩的概念和方法引入中國。“目前我國導樂陪伴分娩的覆蓋面還很低，多數醫院雖說有導樂陪伴，但是很難做到一對一的全程、連續的陪伴。導樂陪伴特別需要醫院支持，並進一步規範相關工作。”龐汝彥介紹，目前中國國內導樂從業者一部分是經過培訓或沒經過培訓的醫院護



士、助產士，還有一部分是由第三方管理、經過培訓的專業導樂。各地導樂服務收費不等，大多是根據當地消費水平決定。

## 補充能量促進自然分娩

“促進自然分娩，要保證產婦產程中有充足的能量補充，這是減少滯產、減少產程延長、減少催產素使用的重要保障。與國外相比，國內在這些方面鮮有文獻報道。”中國婦幼保健協會促進自然分娩委員會主任委員、清華大學第二附屬醫院原婦產科主任馬彥彥教授介紹，20世紀20年代美國曾有專家建議在產程中實施禁食管理，以減少分娩風險。但隨着相關技術不斷進步，國際上已形成共識：產程中不應禁食。

“我國沒有經歷產程中禁食的階段，但有些地區存在為準備急診剖宮產而限制產程中進食水的情況。”馬彥彥建議，可借鑒世界衛生組織1996年、2003年、2016年自然分娩指南的相關內容，制定產程中入量的監測制度，產房護理應有出入量記錄。此外，產程中盡量吃容易消化的食物，建議進流食；確保產婦有足夠的水分，但也應控制白開水入量，以避免低鈉血癥，提倡補充糖電解質飲料。

2015年馬彥彥牽頭開展了中國正常產程中入量管

理的多中心臨床研究，由北京大學第三醫院、北京大學醫學部公共衛生學院、中國婦幼保健協會等10餘家醫療機構和組織共同完成。調研過程中研究人員發現，隨着百姓健康素養不斷提高，多數產婦都不吃固體食物及不易消化的食物，研究最終確定分為口服液體組與自由飲食組進行對比。

結果顯示，產婦飲用合理配方的糖電解質飲料，可滿足產程中能量需求，且效果優於自由飲食組。尤其對於出現尿酮體的產婦，更應鼓勵口服糖電解質飲料。研究還發現，產婦飲用合理配方的糖電解質飲料，嘔吐發生明顯減少，使產程中中轉剖宮產麻醉更加安全，也減少了產婦在產程中的不適感。

## 助產技術得到推廣

“分娩是生理過程，應盡量減少不必要的醫療幹預。”龐汝彥介紹，為促進自然分娩發展，中國婦幼保健協會2010年啓動了“促進自然分娩、保障母嬰安康”項目；2011年啓動了“推廣助產適宜技術：導樂陪伴分娩”項目；2013年啓動了“創建母嬰友好醫院項目”。3個項目相互支持，效果初顯。有數據顯示，從2013年到2018年，在母嬰友好醫院，剖宮產率從45.4%下降到38.9%，導樂分娩率從40%上升到61%，藥物鎮痛率從8.9%提高到34.8%。

在此次會議期間，中國婦幼保健協會向102家婦幼保健院和綜合醫院進行授牌，同時啓動了“母嬰友好、導樂分娩中國行”項目，並舉辦了“導樂分娩、助產適宜技術”培訓班。

“不僅要愛嬰，也要愛母。”中國婦幼保健協會終身榮譽會長張文康介紹，2016年世界衛生組織首次將孕產婦的滿意度和“積極、美好的分娩體驗”作為衡量孕產期保健服務水平的標準，並強調尊重、交流、陪伴和一對一的連續照護4個指導原則。一對一、連續的分娩陪伴及分娩鎮痛，是廣大孕產婦和家屬最强烈的願望，也是促進助產專業及其服務發展的關鍵。

## 女性也打鼾，聲音一樣大

人們印象中，女性大多不打鼾，即使打鼾聲音也不大。以色列研究人員却發現，女性也打鼾，而且鼾聲不小。

以色列本-古裏安大學和索羅卡大學醫學中心研究人員研究1913名成年人睡眠情況得出上述結論。這些研究對象平均年齡49歲，其中女性675人，男性1238人。研究人員先讓他們回答問卷、評估自己打鼾的嚴重程度，再在他們入睡後用數碼測聲計測量鼾聲大小。

研究顯示，88%的女性研究對象打鼾，但問卷調查中祇有72%女性承認自己打鼾；92.6%的男性研究對象打鼾，而自認打鼾的男性比例為93.1%。研究人員分析測聲計數據發現，女性打鼾聲音與男性一樣大。

“盡管男女打鼾強度差不多，女性傾向於說自己不打鼾或者低估自己的鼾聲大小。”索羅卡大學醫學中心內科主任尼姆洛德·邁蒙說，女性低估自己打鼾嚴重性可能耽誤她們及時接受睡眠方面相關治療。

打鼾可能是患有睡眠呼吸暫停綜合徵的癥狀之一，這種癥狀若不及時接受治療，有可能增加患者患高血壓、心臟病和中風的風險。

## 女性甜食吃太多易長皺紋



如果你吃太多甜食和精制碳水化合物，如蛋糕、糕點和精白米等，你的臉會慢慢失去彈性。因為這些食物會在體內迅速轉化為糖，引發糖化，使原先有彈性的膠原纖維變得僵硬。直觀地說，皮膚會失去彈性、變薄，出現皺紋。

過多的糖分進入腸道後，會影響腸道菌群的平衡，觸發臉部、肩膀和胸部出現痤瘡。有些依賴糖分的人雖然不會長痤瘡，但同樣會表現出皮膚蒼白、氣色差。這是因為糖會引發胰島素水平的上升，刺激應激激素皮質醇的分泌，從而使血管收縮，使皮膚變得發白。長期以往還會導致皮膚乾燥。

## 牙齒矯正後要注意什麼？

牙齒若是不齊整或者滿口大黃牙，即便臉龐再怎麼精緻也是很破壞美感的。所以很多有這方面困擾的人都會選擇去做牙齒矯正，以此讓自己的牙齒看起來不那麼突兀。今天就同大家分享一些做牙齒矯正應該注意的問題，祇要做好這些，相信效果會更好。

### 牙齒矯正需要注意些什麼？

#### 1、飲食要清淡

戴上矯正器後，牙齒通常會感覺酸酸的。這個時候在飲食上一定要多加注意，太燙或者太冷的食物都不適合，而且餅乾、糖類這些最好也不要碰。有的人比較喜歡吃口香糖，在做牙齒矯正期間，口香糖這種比較粘的食物要禁止咀嚼。還要提醒大家一點，如果食物太大，也要將其切小後再食用。

#### 2、做好口腔衛生

一般情況下，在做牙齒矯正後醫院都會開一些漱口水。所以一定要根據醫生的指導和建議正確使用漱口水。畢竟牙齒本來就很容易沾上食物殘渣，再加上戴了牙套，更容易將食物殘留在牙齒和矯正器上。這些東西若不及時清理掉，很容易引起牙齦發炎，時間一長便有可能引發更嚴重的牙齒疾病。

#### 3、定期復診

千萬不要覺得在戴上牙套一段時間後再去醫院取掉就好了。做牙齒矯正是一定的周期的，在這期間一定要做好定時復診。這樣可以很直觀清楚的了解到自己牙齒矯正的情況如何。如果有什麼問題和疑問也可以在醫生的幫助下得到妥善的解決。若在這期間出現了任何異常，都要及時去醫院，不要等到復診期才去。

#### 4、不要吃過硬的東西

其實做矯正期間想吃硬的東西都是比較艱難的。因為在矯正器的作用下，就算吃塊豆腐也會覺得有些硬。但千萬不能因為嘴饞而去吃一些堅果這類很硬的東西。這些食物也許能解你一時嘴饞，但對對你的牙齒矯正絕對沒有半點好處。有的人在生活中有咬筆頭和指甲的習慣，在矯正期間也要禁止這樣的行為，這不僅容易滋生細菌，還會影響牙齒的矯正位置。

溫馨提示：牙齒矯正不是一兩天就能完事，在這不短的時間裏一定要約束好自己，比如做好上述的這四件事。祇有堅持下去，才能讓自己的牙齒看起來更加漂亮。

## 肚子大是內臟脂肪過多嗎？

肚臍是很常見的一種肥胖現象，主要表現為腹部贅肉過多，導致腰圍變大。這樣的肚子大癥狀嚴重影響人們體形，而且對人體健康也會造成一定的危害。那為了維護完美的體型以及人體健康，就一定要找到引發肚子大的原因並且做好減肥措施。

### 肚子大是內臟脂肪過多嗎？

一般來說，肚子大主要是腹部中的內臟脂肪含量多導致的，那引發這種癥狀的原因包括：

#### 1、飲食不當

飲食習慣較差，可引發內臟脂肪增加，比如不吃早餐容易導致發胖。早餐是人們一天中最初的基本能量來源，能夠為人體提供更充分的營養，從而為人體新陳代謝功能提供動力，為人體消化提供蛋白質。但是如果不吃早餐，夜間沒有能力儲存，人體功能沒有足夠營養補充，就會引發代謝功能下降，消化能力衰退，因此容易引發發胖；常吃脂肪含量高、熱量高的食物會加重人體消化負擔，如果脂肪熱量不能被從分代謝掉，就會轉化為脂肪，主要物質就是內臟脂肪。

#### 2、缺乏運動

每天保證足夠的運動量能夠促進人體新城代謝，也夠增強人體脂肪燃燒能力，從而起到更好的預防肥胖功效。但是如果氣運動強度不夠，就會容易形成脂肪堆積，導致肥胖。

#### 3、久坐不動

久坐不動是引發肚子變大，形成肚臍的主要原因。這是因為坐姿更容易形成脂肪，囤積在腹部部位。

### 怎麼做可以減掉肚臍？

#### 1、按摩

適當的進行腹部按摩有着很好的瘦腹部功效。因

為正確的腹部按摩措施能刺激人體穴位，促進局部脂肪燃燒，達到更好的減肚子效果。具體做法還可以通過配合一些瘦身按摩膏來達到減肥作用。

#### 2、規律作息

養成良好的睡眠習慣，改善睡眠質量，這對於減肚子也有很重要的影響，這是因為更加充足的睡眠能夠幫助人體維持更好的形成代謝功效，而且也能够修補人體機能物質，以此來促進身體健康運作，達到更輔助瘦身作用。具體做法包括一定要保證每天有8小時的充足睡眠時間，做到早睡早起，少熬夜。

#### 3、控制飲食，改變不良飲食習慣

引發肥胖不健康的飲食習慣是主要原因，因此為了更好的達到減肥、瘦肚子作用，就一定要嚴格糾正不良的飲食習慣，做到每天保證有規律的三餐進食，以此來幫助人們補充營養。同時要做吃得健康，多吃維生素豐富、營養豐富的水果、蔬菜、粗糧，多喝水，少吃垃圾食品，同時也要保證飲食清淡，減少鹽分攝入。

#### 4、運動

運動量少、長期不運動是引發肥胖的原因之一，所以為了更有效的減掉小肚子，一定要保證每天有規律的運動量。平時可進行一些有氧運動，比如說慢跑，瑜伽跳神，游泳等，這能夠促進腸胃蠕動，增強人體代謝。同時也能够達到燃燒脂肪，幫助減肥的作用。

有大肚臍這是一種很常見的問題，而且隨着人們的年紀越來越大，這種情況也越來越常見。那在了解了肚子大的原因以及減肥方法後也知道減肚子並不簡單，因此還是要做好日常護理工作，避免大肚臍問題出現。