

分娩球配合自由体位助产的研究现状

廖晓霜

宜宾市第一人民医院 四川宜宾

【摘要】分娩球，主要利用其柔和度以及其拥有的弹性程度，使孕妇伴随球缓慢的运动身体，以协助孕妇有效的呼吸并进行血液循环的调节，保持孕妇骨盆底部的肌肉韧带拥有更好的柔韧度，更好的协助产妇维持身体的柔韧程度节约力量以提高生产的速度，对产妇身体所承担的压力减轻，并对其身体进行不断的调节使其满足生产的需求，继而使产妇的忍耐力和肌肉的弹性得到改善。这卢传统的生产体位有所不同，通过分娩球的使用，使产妇寻找到了更适合自己的体位，提高了生产的舒适程度，相对更为人性化。产妇生产时的压力也会得到缓解，减轻其生产时的痛苦程度，减少难产的发生，保证产妇顺利生产。分娩对每一位孕妇来说属于正常的生理环节，但生产的整个过程剧烈的疼痛会加重产妇的焦虑情绪，继而对产妇的神经系统造成影响，体内分泌的激素减少，影响生产。分娩球联合自由体位，可以加速产妇宫口的扩张程度，促进胎儿的顺利娩出，提高自然生产的机率，减轻生产的疼痛等。本文主要对分娩球配合自由体位助产的现象进行跟踪，详见下文。

【关键词】分娩球；自由体位助产；研究现状

Research status of delivery ball with free position midwifery

Xiaoshuang Liao

Yibin First People's Hospital Yibin, Sichuan

【Abstract】 Birthing ball, the main benefit its softness and its degree of elasticity, make the pregnant women with the ball slow movement of the body, to assist in pregnant women and effective regulation of breathing and blood circulation, keep the pregnant women of pelvic floor muscle ligament have better flexibility, better to help women to maintain the body's flexible degree of saving power in order to improve the speed of production, The pressure borne by the maternal body is reduced, and the body is constantly adjusted to meet the needs of production. In turn, maternal endurance and muscle elasticity have been improved. The traditional delivery positions are different, but through the use of the delivery ball, so that women find a more suitable position for their own. Improved production comfort, relatively more humanized. Puerpera's pressure will also be alleviated, reduce the pain of its production, reduce the occurrence of difficulty, to ensure the smooth birth of puerpera. Childbirth is a normal part of every pregnant woman's physiology. But the whole process of production of severe pain will aggravate maternal anxiety, and then affect the maternal nervous system, the body secreted hormone decline, affecting production. Delivery ball combined with free position, can accelerate the expansion of maternal uterine orifice, promote the smooth delivery of the fetus, reduce the occurrence of cesarean section. Relieve the pain of childbirth, etc. This paper mainly tracks the phenomenon of delivery ball with free midwifery, see below

【Keywords】 Delivery ball; Free midwifery; Research status

1 关于分娩

分娩作为女性生产所必须经历的一个过程，是由女性转变为母亲的必经之路，属于正常的生理过程，但过程会产生剧烈的疼痛，这会增加女性生产过程中的恐惧，产妇在生产期间容易出现焦虑或者紧张的情绪，而该种情绪的出现增加了女性生产时的风险，使

生产过程中出现了子宫收缩不良或者因为产妇过度疲劳无法用力，引发胎儿窘迫等风险，对产妇和婴儿均有不利的影响^[1]。为产妇提供合理的助产方式，有利于减轻其生产时的疼痛，使自然分娩率得以提升，避免因剖宫产引发的多种并发症，提高产妇的后期生活质量^[2]。伴随着医疗技术的不断进步，自由体位的生产

方式推行,提高了胎儿的自然分娩成功率,减轻了产妇生产时的疼痛感^[3]。

2 传统分娩存在的问题

传统的自然分娩,虽然有助产士在一旁陪同,产妇多采用卧位或者半卧位的方式来进行分娩,该种分娩方式为等待分娩,助产士给予产妇更多的是指导产妇如何呼吸,如何正确用力,如何对产妇的宫缩情况进行关注^[4]。整个产程时间相对较长,产妇即使感觉到疲劳时,也无法更换体位,用力效果欠佳,容易增加产程,对胎儿和产妇带来不利的影响。同时该种分娩方式会造成产妇血压下降,胎盘循环出现障碍,生产时间会相应延长,提高自然分娩的难度^[5]。

3 分娩球的优点

为产妇提供健使娩球辅助分娩,可以使产妇生产时间的疼痛得以减少,这与产妇在使用分娩球的过程中可以根据个人舒适度来调整生产的姿势,更好的缩短了分娩的时间^[6]。使用分娩球进行分娩时有利于产妇的骨盆松弛,提高胎儿下降的速度,尤其胎儿处于倒立的情况下,对胎儿在宫腔内旋转更有利。如果产妇蹲坐在分娩球上时,可以扩大盆骨的空间,更好的缓解分娩时带来的疼痛感,同时也不会对产妇的阴部造成压迫,更利于产妇产后恢复^[7]。使产妇在生产中臀部、大腿以及腹部肌肉的弹力不受影响,更好的保持了产妇的身材,更利于产妇产后身材的恢复速度。

4 分娩球联合自由体位的进展及现状

4.1 分娩球的使用现状

助产人员应为产妇进行分娩球使用方法的讲解,待产室内铺好瑜伽垫,之后将分娩球放置瑜伽垫上,之后为产妇在墙壁上提供抓握的扶手。以避免出现摔倒的情况。根据产妇的个体情况提供适合大小的分娩球,一般如果产妇的身高低于 155 厘米,则选择直径在 45 厘米的分娩球,而产妇的身高高于 155 厘米但低于 169 厘米时应选择直径为 55 厘米的分娩球,对于身高达到 170 厘米以上的产妇多提供直径 65 厘米的分娩球。保存分娩球过程中应注意室内温度,一般温度不得低于 18 摄氏度,但不宜超过 32 摄氏度,确保其防滑以及防爆功能,保证产妇的安全。让产妇明确如何正确使用分娩球来促进分娩,同时应让产妇根据个体情况选择更适合的体位进行分娩。可趴在分娩球上,也可以选择跪在上面或者坐在上面,一旦出现不适感,可及时调整体位^[8]。如果选择坐上分娩球上,有左右摇晃和上下跳动的两种运动方式。而选择跪在分娩球上时应为产妇的膝盖处垫好软垫,提高其舒适度,也可

抱住分娩球进行前后摇晃。如果产妇选择跪位时可为产妇的膝盖部位放置软垫,使其舒适度得以提高,指导产妇抱住分娩球,身体前倾,使头部可以靠至分娩球上,并将身体前后晃动。如果产妇处于趴位时,应使产妇的上半身趴在分娩球之上,晃动腰部。使用分娩球期间,应避免出现碰撞或者滑倒。当产妇进入到第二产程时,应由助产士对分娩球进行消毒,并将其放置到配套的分娩球架上,之后表面铺一次性消毒巾,当产妇的宫口基本全开时,助产士应协助产妇面部向球架靠背,跨坐在分娩球的前半部分,双臂环抱,使其上身和背部紧贴。双腿呈自然放置,观察产妇的宫口全开之后,应指导产妇在出现宫缩时屏气,期间呼气,待看到胎头后,应转至产床分娩。

4.2 自由体位联合分娩球的劣势

为产妇提供分娩球联合自由体位的分娩方式,更好的提高了产妇分娩时的舒适度,降低了剖宫产率,使其自然分娩率明显得到提升,打破了传统体位生产的束缚,使产妇根据个体情况选择了更适合自己分娩方式的体位,同时降低了生产期间的疼痛感。提升了产妇自然分娩的信心,加上分娩球表现更为柔软,对产妇的会阴处持续的按摩以及支持,让产妇的躯体感觉反射到了神经元的投射区,更好的转移了产妇的注意力。该种分娩方式同样也提高了产妇分娩的自我效能,因为疼痛感在分娩球和自由体位的协助下得到减轻,精神压力得以释放。传统的助产护理,为产妇心理上提供了相应的支持,并相应的分娩方法指导,但对产妇的身心状态无法明显调整。自由体位完全不同于传统的待产方式,在减轻产妇疼痛效果上明显更有优势^[9]。产妇个体不同,其体用的适用情况也不同,所以传统的生产体位不一定适合所有的产妇。而自由体位则摆脱了该种生产方式的弊端,提高了产妇的舒适度,如果产程进展顺利,母婴情况均无异常时,自由体位更能提高产妇的生产速度。而进展不佳时,应根据产妇的个体情况改变生产时的体位促进宫缩速度的增强。分娩球为产妇分娩的辅助工具,多用于第一和第二产程,科学的使用分娩球,有利产妇充分放松骨盆,降低盆腔肌肉的压力,促进产道的有效扩张。当产妇借助分娩球来选择舒适的体位生产时其分娩疼痛得以缓解,在分娩球的协助下摆动盆腔,转换姿势,增加了骨盆的灵活性,保持其背部和腹部拥有充足的力量,提高胎头下降速度,加速产妇分娩的进程。同时分娩球增加了产妇的平衡能力和协调能力,更好的改善产妇的身体形态,促进了血液流动,减力肌肉的

压力,也使能量消耗得到减少,有利于其产后恢复。

指导产妇利用分娩球进行自由体位来助产,产妇的身体重力发生了变化,有利于产妇处于正确的生产姿势,降低腰部疼痛,有利于提高产妇的骨盆水平线,产妇的骨盆倾斜弧度得到缓解,使产妇生产相对更为轻松。缓解了产妇生产时的疼痛和紧张情绪,提高胎盘血流速度,使胎儿的供氧情况得到缓解,避免了胎儿窒息的发生^[10-17]。

5 结论

综上所述,分娩属人类繁衍的自然过程,该过程相对较为特殊,对于需要分娩的女性来说,是一种痛苦和喜悦交织的过程。尤其对于初产妇来说,容易因为紧张或者焦虑的情绪影响分娩,造成产程延长,胎儿出现窒息等。而为初产妇提供有效的护理,将其自然分娩率得以提高,缩短产妇的整个产程。而自由体位和分娩球的组合护理方式,有利于产妇骨盆肌肉的松弛,缓解其疼痛感,产妇自行控制分娩球,有利于转移其注意力,产妇通过自行寻找更适合自己的体位来分娩。即使产妇不断变换姿势,产妇腹部以及背部的力量均得以节省,同时加速了胎头的下降速度,提高生产的速度。与传统的分娩相比,自体体位与分娩球的运用,减少了产妇生产当中的不适感,舒适度得以提升,提高了生产的效率。

参考文献

- [1] 李倩. 初产妇应用分娩球配合自由体位助产对分娩控制感及妊娠结局的影响研究[J]. 实用医技杂志, 2021, 28(2): 2.
- [2] 莫希玲, 丁玲玲, 周建新, 等. 分娩球配合自由体位助产对初产妇产痛与分娩控制感及妊娠结局的影响研究[J]. 国际医药卫生导报, 2020, 26(16):3.
- [3] 刘宏. 自由体位助产配合分娩球运动助产应用于自然分娩中的效果评价探讨[J]. 中国医药指南, 2020, 18(20):2.
- [4] 王映红. 分娩球配合自由体位助产对初产妇产痛,分娩控制感及妊娠结局的影响[J]. 母婴世界, 2020, 1: 84.
- [5] 田丽映. 自由体位助产配合分娩球运动待产促进自然分娩的效果分析[J]. 按摩与康复医学, 2020, 11(12):2.
- [6] 柴岳英. 自由体位助产配合分娩球运动待产促进自然分娩的效果分析[J]. 健康之友, 2020.
- [7] 张素娟. 观察分娩球和自由体位助产护理在初产妇中的实施效果[J]. 科技风, 2020(15):1.
- [8] 吴庆兰. 分娩球配合自由体位助产对初产妇产痛,分娩控

制感及分娩结局的效果影响[J]. 实用妇科内分泌杂志, 2019, 6(05): 106-107.

- [9] 向艳, 杨艳琴, 袁静, 等. 初产妇应用分娩球配合自由体位助产对其分娩疼痛感和产程时间的影响[J]. 世界最新医学信息文摘, 2020(54):2.
- [10] 尤丽艳. 分娩球配合自由体位助产对初产妇产痛、分娩控制感及妊娠结局的影响[J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2017, 4(2):2.
- [11] 陈丽兰, 曾丽芳. 分娩球配合自由体位助产对初产妇产痛、分娩控制感及妊娠结局的影响[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2016(32):2.
- [12] 黄丽, 张静. 分娩球配合自由体位助产对初产妇产痛、分娩控制感及妊娠结局的影响[J]. 中国保健营养, 2015, 02 5(013):129.
- [13] 王小兰. 分娩球配合自由体位助产对初产妇产痛,分娩控制感及妊娠结局的影响[J]. 医学理论与实践, 2017, 30(14):2.
- [14] 杨玉红. 分娩球配合自由体位助产对初产妇产痛、分娩控制感及妊娠结局的影响研究[J]. 中外医疗, 2015(2):42-43.
- [15] 钱德平. 分娩球配合自由体位助产对初产妇产痛、分娩控制感及妊娠结局的影响[J]. 文摘版:医药卫生, 2016.
- [16] 王晓君, 王学梅. 分娩球和自由体位助产护理在初产妇中的实施效果[J]. 中国农村卫生, 2018(6):1.
- [17] 孟庆堂. 分娩球配合自由体位助产对初产妇产痛、分娩控制感及妊娠结局的影响[J]. 中国医药导刊, 2018.

收稿日期: 2022年5月26日

出刊日期: 2022年7月14日

引用本文: 刘会莲, 个性化护理针对老年病患者的应用效果分析[J]. 当代护理, 2022, 3(5): 104-106
DOI: 10.12208/j.cn.20220198

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。 <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS