

剖宫产与自然分娩该如何选择

□巫慧玲

分娩特指胎儿脱离母体成为独立存在的个体的这段时期和过程。分娩的全过程共分为3期，也称为3个产程。第一产程即宫口扩张期，第二产程即胎儿娩出期，第三产程即胎盘娩出期。剖宫产和自然分娩是两种不同的分娩方式。本文将通过通俗易懂的语言，介绍这两种分娩方式的基本概念、适用情况以及优缺点，帮助准妈妈更好地了解和选择适合自己的分娩方式。

剖宫产的优点和缺点

剖宫产是一种通过手术切开腹部和子宫，取出胎儿的分娩方式。在这个过程中，孕妇需要接受椎管内麻醉或全身麻醉。手术时间通常在1小时~3小时。

剖宫产的适用情况：一是胎位异常，如臀位、足先露、横位；二是瘢痕子宫（2次及以上剖宫产手术）；三是前置胎盘及前置血管；四是胎儿窘迫；五是巨大胎儿、产道畸形、生殖道

严重感染性疾病、妊娠合并肿瘤；六是孕妇存在严重的合并症和并发症，如心脏病、呼吸系统疾病、重度子痫或子病、急性妊娠期脂肪肝、血小板减少及重型妊娠期胆汁淤积症等。

剖宫产的优点：可以避免或减少对胎儿的影响等。麻醉风险：虽然剖宫产手术中使用的麻醉药物是安全的，但是仍然有可能发生麻醉意外。

这种意外可能包括麻醉过敏、呼吸抑制、低血压等。手术并发症：剖宫产手术可能会引起大出血、损伤腹内其他器官及术后泌尿、心血管、呼吸等系统的并发症。这些并发症可能会对产妇的健康造成影响。相比自然分娩，剖宫产术后需要更长的恢复时间。产妇可能会出现发热、腹胀、伤口疼痛、腹壁切口愈合不良等问题，还可能发生血栓性静脉炎、产后子宫

迟缓性出血等。

自然分娩的优点和缺点

自然分娩是指胎儿经阴道顺利娩出的分娩方式。这是大多数女性在怀孕过程中经历的正常生理过程。

自然分娩的适用情况：适用于妊娠期无并发症和合并症的低危孕妇，在分娩前充分评估，确保母婴安全的前提下可以选择自然分娩。在分娩时，胎儿没有缺氧的情况，而且没有脐带绕颈，胎位正常，或者孕妇产道比较顺畅，没有出现宫缩乏力的情况，均可以进行自然分娩。

自然分娩的优点：自然分娩的阵痛使子宫形态发生相应改变，有利于产后子宫复旧和恶露排出，能调节体内的激素，促进乳汁分泌，有益母乳喂养；自然分娩的妈妈没有经历手术和麻醉，没有腹部伤口，身体恢复快，发生产后大出血、感染的机会明显减少；自然分娩的妈妈下一次妊娠顺产的可能性比剖宫产大。自然分娩有

助于将宝宝呼吸道里面的黏液和水挤压出来，减少肺部疾病的发生率；宝宝在自然分娩时受到产道挤压，皮肤神经末梢得到刺激，有利于神经系统、感觉系统的发育；自然分娩的宝宝能从母体获得免疫球蛋白，具有更强的免疫力。选择自然分娩的产妇产后6小时~12小时即可下床轻微活动，产后第2天可下床随意走动，利于体力恢复、排尿及排便，避免或减少栓塞性疾病的发生。自然分娩产后恢复较快，因此不存在手术并发症的风险。此外，自然分娩还可以促进母体和胎儿之间的情感联系。

自然分娩的缺点：在产程中，可能会出现难产、胎儿窘迫的情况，需要紧急采取措施，如进行阴道助产或转剖宫产，后期还可能会出现阴道松弛、尿失禁、子宫脱垂等。

如何选择最适合你的分娩方式

1.评估自身情况：准妈妈需要根

据自己的实际情况进行自我评估。这包括身体健康状况、胎儿的情况、妊娠期合并症等因素。如果存在剖宫产的适应证，如胎位异常、胎位异常、胎儿过大等，医生会建议进行剖宫产。

2.医生建议：准妈妈应该咨询专业医生，了解自己适合哪种分娩方式。医生会根据准妈妈实际情况和胎儿的情况，提供专业的建议和评估。准妈妈应该认真听取医生的意见，根据医生的建议作出决策。

剖宫产和自然分娩是两种不同的分娩方式，各有优点和缺点。准妈妈应该根据自身实际情况和医生的建议，选择最适合自己的分娩方式。同时，医院也应该提供专业的医疗服务和心理支持，帮助准妈妈顺利度过这个特殊的时刻。无论选择哪种分娩方式，准妈妈都应该保持积极、乐观的心态。

（作者供职于广西壮族自治区南宁市妇幼保健院）

- 提前预约并按时前往。
- 在检查前3天内避免性生活及阴道用药。
- 穿着宽松、舒适的衣物。
- 心态放松，积极配合治疗。

“两癌”筛查的预防措施有哪些

除定期进行“两癌”筛查外，还要做好以下预防措施：

- 保持健康的生活方式：均衡饮食、适量运动等有助于增强免疫力，预防乳腺癌、宫颈癌的发生。
- 控制体重：肥胖会增加癌症的发病率，因此要保持健康的体重。
- 避免吸烟和饮酒：吸烟和饮酒会增加癌症的发病率，因此要尽量避免吸烟和饮酒。
- 定期检查：除“两癌”筛查外，还要定期进行身体检查，及时发现健康问题并治疗潜在疾病。
- 心理健康：心理健康与身体健康密切相关。要保持乐观、积极的心态，避免过度焦虑和压力过大。
- 疫苗接种：对于可以接种疫苗的疾病，应该及时接种疫苗，以预防疾病的发生。

（作者供职于广西壮族自治区南宁市宾阳县妇幼保健院）

“两癌”筛查的那些事儿

□李彩芳

增加HPV感染的风险，从而增加患宫颈癌的风险。

免疫功能低下 免疫功能低下者，机体对HPV感染的抵抗力降低，易导致宫颈癌的发生。

“两癌”筛查的重要性

“两癌”筛查是指对宫颈癌和乳腺癌进行联合筛查。“两癌”筛查的重要性有以下几点：

- 早期发现：“两癌”筛查可以帮助发现早期癌症，此时，肿瘤细胞尚未扩散，治疗效果更好，治愈率更高。
- 提高生存率：早期发现癌症可以及时进行干预，提高生存率。
- 及时采取预防措施：通过“两癌”筛查，医生可以了解女性的健康状况，为她们提供预防建议。

如何进行“两癌”筛查

1.乳腺癌筛查：通常采用乳腺B超和乳腺X线摄影。医生会检查乳

房的外观，并进行触诊和乳腺X线摄影。建议女性从40岁开始进行乳腺癌筛查，每1年~2年筛查1次。

乳腺癌筛查的内容：乳腺B超可以检测乳腺组织中是否有异常肿块或结节。乳腺X线摄影是通过拍摄乳腺X线片，检测乳房是否有钙化灶或异常肿块。

2.宫颈癌筛查：通常采用宫颈细胞学检查和HPV检测。医生会使用刷子采集宫颈细胞样本进行检测。建议有3年以上性行为或21岁以上有性行为的女性开始进行宫颈癌筛查。

宫颈癌筛查的内容：宫颈细胞学检查是通过采集宫颈细胞样本，检测是否有异常细胞。宫颈HPV检测是检测宫颈细胞是否感染HPV。HPV感染是宫颈癌的主要诱因。在必要情况下，医生会使用阴道镜检查宫颈是否有异常病变。

在接受“两癌”筛查时，需要注意以下几点：

“两癌”的高危因素

1.乳腺癌的高危因素

遗传因素 家族中有乳腺癌病史的女性，患乳腺癌的风险会明显增加。

雌激素水平 长期高水平雌激素暴露，如月经初潮过早、晚绝经等，可增加乳腺癌的发生风险。

生活方式 缺乏运动、高脂饮食、吸烟和饮酒等不良生活习惯，与乳腺癌的发生密切相关。

乳腺疾病史 有乳腺增生、乳腺纤维瘤等乳腺疾病史的女性，也可能增加患乳腺癌的风险。

2.宫颈癌的高危因素

病毒感染 持续感染人乳头瘤病毒(HPV)。

性行为因素 多个性伴侣、性行为频繁等，与宫颈癌的发病风险增加有关。

吸烟 吸烟可降低机体免疫力，

“两癌”是什么

1.乳腺癌：乳腺癌是乳腺导管上皮细胞在各种内外致癌因素的作用下异常增生后恶性变形成的肿瘤。早期乳腺癌症状多不明显，表现为乳房肿块、乳头溢液、腋窝淋巴结肿大等症状。部分患者可有食欲不振、消瘦、乏力等全身症状。在乳腺癌晚期，癌细胞会发生远处转移，导致患者全身多器官病变，直接威胁生命。

2.宫颈癌：宫颈癌是指发生在子宫颈部的恶性肿瘤。宫颈癌在早期可能无明显症状，随着疾病进展，患者可能出现阴道分泌物增多、性交后出血、月经期间出血等症状。

产科护理中的心理支持与沟通技巧

□冯月姝

产科护理不仅涉及母婴的生理健康，还密切关系到孕产妇的心理健康。孕产妇在孕期和产后会面临诸多的挑战，其中包括身体变化、心理压力以及社会角色的转变。这些挑战可能会导致孕产妇产生焦虑、恐惧、抑郁等心理问题。因此，产科护理人员应具备有效的心理支持与沟通技巧，以帮助孕产妇更好地应对这些变化。本文将探讨产科护理中如何提供心理支持和有效的沟通技巧，旨在提高护理质量，促进孕产妇身心健康。

产科护理中的心理支持

心理支持在产科护理中起着至关重要的作用，它有助于减轻孕产妇的心理压力，增强其适应能力，并促进母婴健康。以下是几种提供心理支持的方法：

1.建立信任关系

布置一个安全的环境是提供心理支持的第一步。护理人员在护理孕产妇的过程中，应该耐心倾听孕产妇的诉说，多为孕产妇着想，给予孕产妇充分的尊重和理解，从而与孕产妇建立起信任关系，这有助于孕产妇勇于表达自己的内心感受。

2.提供情感支持

情感支持涉及对孕产妇情绪的理解和共情。护理人员可以通过非言语行为(如肢体语言、面部表情)和言语(如安慰性话语、肯定性反馈)来传递温暖和支持，帮助孕产妇缓解焦虑和恐惧。

3.教育与信息提供

提供正确的信息和教育资源可以帮助孕产妇及其家属了解即将经历的生理和心理上的变化，以及如何

应对这些变化。教育内容包括孕产期保健、新生儿的护理、产后抑郁的识别与应对等。

4.鼓励自我照顾

除他人照顾外，护理人员还应该鼓励孕产妇进行适当的自我照顾，如参加产前课程、做轻度运动等，这些均有助于改善孕产妇的心理健康。

5.转介专业心理咨询

当孕产妇的问题超出护理人员的专业范围时，护理人员应及时将孕产妇转介给专业的心理咨询师或临床心理医生。

产科护理中的沟通技巧

有效的沟通是提供优质护理服务的基础。以下是几种重要的沟通技巧：

1.耐心倾听，积极交流

倾听是实现有效交流的最直接途径。护理人员应耐心倾听，积极与孕产妇交流，了解孕产妇的心理特征。在临床上，护理人员应指导孕产妇、孕妇、紧张的孕产妇说出内心的感受和压力，同时注意对它们的反馈。组织和实施心理沟通是实现有效交流的间接途径。护理人员可以运用自己掌握的护理、治疗、康复、保健等方面的知识，与孕产妇进行交流、沟通，观察孕产妇的情绪和内心活动，并进行积极的心理引导，增强孕产妇的信心。

2.使用开放式问题

开放式问题可以鼓励孕产妇更深入地表达自己的感受和需求。

3.非言语沟通

非言语沟通，如眼神接触、微笑等，可以传递温暖，增强沟通效果。

4.文化敏感性

考虑到不同文化背景对孕产妇护理的影响，护理人员应展现出文化敏感性，尊重孕产妇的价值观和信仰，适应其特定的文化需求。

5.清晰、简洁的沟通

用简单明了的语言和孕产妇沟通，避免使用专业术语，确保孕产妇能够清楚地理解所提供的信息。在产科护理中，心理支持和沟通技巧是至关重要的。护理人员通过建立信任关系、提供情感支持、教育与信息提供、鼓励自我照顾以及转介专业帮助，能够有效缓解孕产妇的心理问题。同时，运用非言语沟通、清晰沟通等技巧，可以促进有效交流，确保孕产妇获得最佳的个性化护理。

（作者供职于甘肃省武威市古浪县古丰镇卫生院）

子宫肌瘤一定要手术切除吗

□韦晓宁

很多人听到子宫肌瘤的第一反应就是担心其发生恶变，要立刻切除。但手术切除并不是治疗子宫肌瘤的唯一方法，且子宫肌瘤并不是一定要手术切除。那么，得了子宫肌瘤应该怎么办呢？

子宫肌瘤的症状

子宫肌瘤是来自子宫平滑肌组织的良性增生，是一种良性肿瘤。一般情况下，如果子宫肌瘤体积较小，不会表现出明显的症状。很多女性都是在体检时发现自己患有子宫肌瘤。如果子宫肌瘤体积较大或者生长的位置比较特殊，可能会因压迫等原因表现出以下症状：

1.月经量增多，经期延长。这是子宫肌瘤最常见的症状，在肌壁间肌瘤及黏膜下肌瘤中比较常见。子宫肌瘤会导致宫腔增大，子宫内膜面积增加，还会对子宫收缩带来负面影响，同时子宫肌瘤还有可能压迫附近

组织的静脉，导致子宫内静脉充血与扩张，最终引起月经量增多，经期延长。如果黏膜下肌瘤伴有坏死感染情况，出现的症状会更严重，比如不规则阴道流血或血样脓性排泄液。长期月经量增多，还会导致女性出现继发性贫血，让女性经常感到乏力、心悸等。

2.下腹包块。当子宫肌瘤体积较小时，触摸腹部时摸不到明显的肿块，但随着子宫肌瘤的不断增大，可以通过触摸腹部发现包块。如果黏膜下肌瘤体积较大，还有可能脱出于阴道外。

3.白带异常增多。肌壁间肌瘤不仅会增大宫腔面积，还会刺激子宫内膜腺体，导致腺体分泌物增多，引起白带增多。子宫黏膜下肌瘤如果发生了感染，将会出现大量的脓样白带。

4.压迫症状。如果子宫前壁下段肌瘤体积较大，将会对膀胱产生压迫，引起女性尿频，严重时还会导致

女性排尿困难、尿潴留。如果子宫后壁肌瘤体积较大，会压迫女性的肠道，引起便秘等症状。如果阔韧带肌瘤或宫颈巨大肌瘤向侧方生长，则会直接嵌入盆腔内压迫输尿管，引起上泌尿道受阻，造成输尿管扩张，严重时还会导致肾孟积水。

子宫肌瘤该如何治疗

治疗子宫肌瘤，不一定要选择手术切除。子宫肌瘤的治疗方法一般包括两种：一是药物治疗；二是手术治疗。在药物治疗方面，一般会通过控制雌激素分泌，减少对子宫肌瘤的刺激，降低子宫肌瘤的生长速度。在后续的治疗过程中，如果女性停药，雌激素分泌恢复，可能会导致子宫肌瘤复发。

如果遇到以下这些情况，可以选择药物治疗：

- 身体其他原因导致不宜进行手术。
- 女性年龄已经接近绝经期，

且无明显症状。

3.药物治疗的目的是缩小子宫肌瘤，为后续手术治疗减少出血、缩短手术时间创造有利条件。

4.子宫肌瘤体积较小，且没有表现出明显的症状。面对这一情况，基本无须治疗，只需要定期进行体检，观察子宫肌瘤发展情况即可。

在用药方面，可以选择促性腺激素释放激素激动剂，但该药物有一定的副作用，不仅会造成肝功能损伤，还会导致骨质疏松，因此不推荐长期使用。

当遇到这些情况，则需要选择手术切除：

- 子宫肌瘤体积较大，单个肌瘤直径超过5厘米或者子宫总体积超过怀孕2个月~3个月的大小。
- 子宫肌瘤生长的位置比较特殊且体积较大，由此引起了一系列压迫症状。
- 因子宫肌瘤导致月经过多，致使继发性贫血。
- 子宫肌瘤引起的多次流产或者不孕。
- 检查发现子

宫肌瘤有恶变的征兆。比如超声检查发现子宫肌瘤体积增大，边界模糊，内部回声杂乱，伴有无规则低回声或者无回声区。

在手术治疗方面，除常规的手术切除外，还可以采用射频治疗。射频治疗更有利于患者术后恢复。在实际治疗时，可以在超声波的帮助下，快速聚集热量，然后让肌瘤内部的温度在短时间内快速上升，一般可以上升至65摄氏度，借助高温的作用，可以使子宫肌瘤组织发生变性、坏死，最终完成子宫肌瘤的清除。这种治疗方式比较适合子宫肌瘤体积较大的患者，但存在一定的风险，比如可能会造成输卵管损伤、皮肤烫伤等。

总之，患了子宫肌瘤后，是否选择手术切除，需要结合患者实际的需求、身体状况以及子宫肌瘤的大小来进行综合判断。

（作者供职于广西壮族自治区荔浦市妇幼保健院）

宝宝出疹后 正确护理很重要

□黄丹娜

您是否曾经因为宝宝突然出疹而感到焦虑和无助？宝宝出疹是一种常见现象，出疹后正确的护理对于宝宝的康复至关重要。本文将为您讲解宝宝出疹的原因、类型、护理方法和预防措施，让您成为宝宝的“健康守护者”。

宝宝出疹的原因与类型

宝宝出疹的原因多种多样，最常见的是由病毒感染引起。例如，幼儿急疹、麻疹和风疹等都是由病毒感染导致的。此外，过敏反应和其他疾病也可能引发宝宝出疹。虽然不同类型的疹子具有不同的形态和特征，但它们在通常都会导致皮肤上出现红色的斑点或丘疹。

宝宝发热与宝宝出疹的关系

发热是宝宝出疹时常常伴随的症状。当宝宝受到病毒感染时，身体会选择升高体温来对抗病毒。然而，持续的高温会使宝宝感到不适，甚至引发烦躁情绪。通常来说，轻度发热(体温低于38摄氏度)对于宝宝出疹是有益的，因为它有助于身体抵御疾病。但是，如果体温过高(超过38.5摄氏度)，就需要及时采取措施来降低体温，以免对宝宝的健康造成不良影响。因此，在宝宝出疹期间，家长要密切监测宝宝的体温。

宝宝出疹的护理方法

家庭护理 保持室内空气流通，让宝宝多喝水、合理安排饮食、保证充足的休息等家庭护理措施，有助于缓解宝宝的不适感。同时，保持良好的卫生习惯，勤洗手，避免交叉感染也很重要。

皮肤护理 保持宝宝皮肤清洁干燥，避免给宝宝使用刺激性的沐浴露或护肤品；给宝宝穿宽松、舒适的衣服，避免对宝宝的皮肤造成刺激。如果宝宝感到皮肤瘙痒，可以尝试使用温和的止痒药膏或抗过敏药物。但需要注意，使用任何药物之前要咨询医生的建议。

高热与低热的处理 对于低热，可以采取物理降温措施，如用湿毛巾敷额头或用温水擦浴等，但要注意，不要用酒精给宝宝擦浴或冰敷，因为这可能会引起不良反应。如果体温过高，则需要给宝宝使用退热药。使用退热药前请务必遵循医生的建议，并仔细阅读药品说明书。

病情观察 密切观察宝宝的病情变化。注意观察疹子的形态、数量和分布情况，以及宝宝的精神状态、饮食情况等。如果发现宝宝的病情加重，应及时就医。

如何预防宝宝出疹

增强免疫力 可以通过合理饮食、适当运动和充足休息来提高宝宝的免疫力。让宝宝摄取足够的蔬菜、水果、蛋白质和脂肪等营养素，以保证身体健康。同时，保证充足的睡眠也有助于增强免疫力。

疾病预防 及时接种疫苗可以帮助宝宝预防某些传染性疾病，从而减少出疹的风险。此外，避免接触患者、保持社交距离等措施也有助于预防疾病的传播。

日常护理 养成良好的卫生习惯，勤洗手、戴口罩、保持室内空气卫生等可以有效减少病毒、细菌的传播。此外，避免带宝宝去人员密集的场所等也有助于预防宝宝出疹。

常见问题与解答

问题一：宝宝出疹时可以洗澡吗？

回答：一般来说，宝宝出疹时可以洗澡，但要注意水温不宜过高，以免刺激皮肤，同时，避免给宝宝使用刺激性强的沐浴露或护肤品。洗完澡后，要及时擦干宝宝的皮肤并涂上温和的润肤霜。如果宝宝的皮肤出现破损或感染等，应暂停洗澡，以免病情加重。

问题二：宝宝出疹时需要忌口吗？

回答：宝宝出疹不需要忌口，要根据宝宝的实际情况来决定。如果宝宝对某些食物过敏或不适，应避免食用这些食物。同时，避免给宝宝食用过于刺激性的食物或饮料，以免刺激皮肤或导致病情加重。建议根据医生的建议来安排宝宝的日常饮食。

问题三：宝宝出疹时可以出门吗？

回答：宝宝出疹时能否出门要根据宝宝的实际情况和天气情况来决定。如果天气适宜，且宝宝的精神状态良好，可以适当带宝宝出门透气，但要注意避免带宝宝去人员密集的场所，以免传染给他人或交叉感染，同时，要做好宝宝的防晒工作，避免阳光直射。

宝宝出疹是常见的现象。通过了解宝宝出疹的原因、类型、护理方法和预防措施，可以更好地照顾宝宝，让他们尽快康复。同时，保持良好的卫生习惯和增强免疫力也是预防宝宝出疹的重要措施。让我们一起成为宝宝的“健康守护者”，为他们创造一个健康、快乐的成长环境吧。

（作者供职于广西医科大学第一附属医院）