仁安醫院
UNION HOSPITAL

请扫描以下二维码以获取电子档案。

程序资料

自然分娩
Normal Spontaneous Delivery (NSD)

简介

自然分娩是指产妇在不需使用任何手术的情况下，经阴道自然分娩胎儿的一种方式。产妇可自行决定采用自然或用止痛药物缓解疼痛的方式分娩。自然分娩不但风险比较低，而且产后身体的复原速度也较快。

剖腹产后阴道分娩

剖腹产后阴道分娩与再度剖腹产相比的风险和好处还不完全肯定。剖腹产后阴道分娩中，尝试催产会令子宫破裂的可能性增加 2-3 倍。而绝大多数已发表的研究报告显示，剖腹产后阴道分娩中72-75%可以成功分娩。产程早期就要开始禁食及静脉输液，整个分娩过程会有持续的电子胎心监护。如果产程进展不理想，或有其他问题，可以随时进行剖腹产手术。详情请与您的产科医生讨论。

分娩过程

自然分娩开始时，产妇会感到有规律的子宫收缩（阵痛），子宫颈随着每次收缩不断扩张，当子宫颈全开时，胎儿的先露部位便会在产道显露及娩出。

1. 当子宫颈逐渐张开，子宫收缩（阵痛）的次数会逐渐增多，力度增强，每次收缩大约持续 60 – 90 秒且期间没有停顿，直至宫颈全开时，产妇会感到有一股想用力的冲动，请听从医生或助产士的指导才开始用力；
2. 胎儿的先露部位进入产道，阵痛的间距会逐渐减少，随着子宫收缩用力把胎儿推进产道；
3. 胎儿的先露部位进入耻骨联合及会阴开始感到拉扯；
4. 医生可能需要在会阴切一小切口以扩大出口，避免阴道撕裂；
5. 接着胎儿的肩膀及整个身体也会离开产道而娩出；
6. 剪断脐带；
7. 胎盘与子宫分离后排出体外，医生或助产士会检查胎盘是否完整；
8. 缝合。

* 如产妇过往是以剖腹分娩，医护人员会小心处理以避免旧有的子宫伤疤撕裂。

在自然分娩过程中，会出现以下三种常用的程序：

1. 人工羊膜穿破术

   人工羊膜穿破的作用被认为是释放前列腺素和提高催产素的水平加强宫缩，加速产程进展。通常会应用于：

   - 宫颈已成熟的妊娠引产
   - 产程延长而胎头已固定
   - 医生欲观察羊水的颜色

COPYRIGHT UNION HOSPITAL

2. 会阴切开术

在有需要的情况下，切开会阴使阴道口扩大以协助分娩。通常会应用于：

- 防止会阴撕裂伸展至会阴体、肛门括约肌、肛门及直肠
- 有高血压或心脏病
- 用仪器助产

3. 仪器助产

当胎儿受困或第二产程过长时，便会使用真空吸引术或产钳以协助胎儿娩出。

人工羊膜穿破术

使用有齿的组织钳或附有小钩的胶棒经阴道伸入宫颈内刺破羊膜，使羊水缓缓流出。

会阴切开术

1. 进行局部麻醉（若产妇已接受减痛分娩硬膜外麻醉，可能不需再进行局部麻醉)；
2. 用中侧切开法切开会阴。

真空吸引术

1. 把一个吸杯放在胎儿的头皮上，用真空机抽出空气；
2. 确定吸杯位置稳固后，配合宫缩及产妇用力的同时牵拉；
3. 可能需要进行会阴切开术。

产钳

1. 进行会阴切开术；
2. 将一对产钳放在胎儿的头部两侧，锁上产钳；
3. 配合宫缩及产妇用力的同时牵拉产钳。

可能出现的风险及并发症

1. 自然分娩
   - 过多恶露分泌
   - 阴道破损及疼痛
   - 痔疮
   - 乳房胀痛
   - 排尿困难
   - 会阴撕裂
   - 胎儿缺氧
   - 骨盆底肌肉创伤
   - 胎盘滞留，需要紧急手术取出胎盘
   - 大量出血需要实时治疗及或输血
   - 剖腹产后阴道分娩的子宫撕裂的可能性稍增加，但仍属罕见的并发症。
2. 人工羊膜穿破术
   - 如果胎头未紧贴宫颈时容易出现脐带脱垂。
   - 如羊水过多，出现脐带脱垂和胎盘早期剥离的风险会较高。
   - 如羊膜与胎头贴的太紧，穿破术或会造成胎头表面轻微刮伤。
3. 会阴切开术
   - 失血量增加
   - 刀口疼痛
   - 刀口感染
   - 水肿
   - 血肿

COPYRIGHT UNION HOSPITAL

- 大小便困难（数天后便会改善）
- 性交时感到疼痛

4. 仪器助产

产妇：

- 会阴切开术的并发症
- 助产失败时，需实时进行剖腹产手术
- 阴道或肛门受损

婴儿：

- 头皮内有血肿（真空吸引术）(会自动消失）
- 面部有钳痕（产钳）(会自动消失）
- 锁骨骨折（会自动愈合）
- 颅内出血（罕见）
- 颅骨骨折（罕见）
- 面部神经损伤（罕见）
- 臂神经丛损伤（罕见）

** 可能出现之风险或并发症未能尽录。产妇应明白无论程序安排如何妥善，仍有出现并发症的风险，可能需要进行另一手术治疗这些并发症。

自然分娩前的准备

1. 医生会向产妇解释分娩过程及可能出现之并发症。
2. 请除去身上所有衣物(如内衣裤、假牙、饰物和隐形眼镜等)，换上手术衣。
3. 分娩前请先排清小便。

产后护理须知

1. 休息：
   - 产后需要充分休息，促进身体复原。
   - 应有计划地分配时间，可由家人分担家务。
2. 个人卫生：
   - 产妇可以淋浴，但应注意先调好水温，小心着凉。
   - 洗发后应立即用吹风机吹干头发。
   - 如身体干净，喂母乳前毋须特别清洁乳房。
3. 乳胀：
   - 通常在产后第 3 日开始。
   - 产妇可能有轻微发热及乳房胀痛，可服医生处方的止痛药缓解。
   - 喂母乳者应多让婴儿啜乳房刺激乳腺提供乳液。
   - 喂奶粉者应尽量减少对乳房的刺激。
4. 饮食：
   - 从不同种类的食物中摄取均衡营养。
   - 多吃新鲜蔬菜、水果及多喝水以防便秘。
   - 勿喝含酒精的饮料及吃中药，如当归及蒌茸等。
5. 产后运动：
   - 适当及适量的运动有助肌肉及关节恢复正常、子宫复原和预防小便失禁等。
   - 部分轻量运动可在分娩后翌日进行。

COPYRIGHT UNION HOSPITAL

6. 恶露：
   - 恶露是产后由子宫排出阴道的正常分泌物，一般会持续 2-6 星期。
   - 正常情况下，恶露的颜色应由鲜红色转为暗粉红色，然后再转淡，量也会逐渐减少。
7. 月经：
   - 月经会在产后 4–8 星期来临。
   - 首一、二次月经的质和量可能有异。
   - 喂母乳者的月经或会延迟。
8. 子宫收缩：
   - 子宫收缩时，产妇会感到阵阵钝痛，可服止痛药缓解。
   - 按摩子宫有助恶露排出，促进子宫复原。
   - 子宫需 6–8 星期才能完全复原。
9. 会阴伤口（自然分娩）：
   - 每次如厕后应用淋浴或冲洗壶冲洗会阴（由前向后），保持伤口干燥避免感染。
   - 勤换卫生巾
10. 脱发：
    产后大量脱发是由于怀孕期间大量生长的头发开始脱落而形成，但此现象会逐渐改善。
11. 产后情绪变化：
    - 由于荷尔蒙的影响，产妇容易情绪不安、易哭、烦躁及失眠。
    - 症状通常会在短期内消失。
    - 需要充分休息，丈夫和家人的关怀及支持有助减低产妇的压力。
    - 如情况持续可能会引致产后抑郁，需要转介心理辅导员或专科医生跟进及治疗。
12. 产后复诊：
    - 首次复诊通常在产后 1–2 星期。
    - 产后 6–8 星期预约产科医生做产后检查。
    - 完成检查后，若身体正常便可恢复性生活。
    - 参考医生的意见，与丈夫订立一个完善周详的家庭计划。

出院后注意事项

1. 如有任何查询，请联络主治医生或致电以下热线：
   i. 爱婴热线：2838 7727
   ii. 卫生署母乳热线：3618-7450
2. 请按时复诊。

COPYRIGHT UNION HOSPITAL

如您对此程序有任何疑问或忧虑，请联络主治医生。

经过医生的悉心治疗，相信您会逐渐康复。

若您阅读此章程后有任何查询，请记下相关问题，以便医生作出跟进。祝阁下顺利安好！

_____

_____

_____

由仁安医院手术室管治委员会编辑

以上资料只供参考，详情请向主治医生查询
本院保留一切删改此章程之权利，而不作另行通知

COPYRIGHT UNION HOSPITAL