



分娩早期： 陪产人员须知

什么是分娩早期？

分娩早期是分娩过程的开始。对许多人来说，这也是持续时间最长的阶段。

此时，您所陪伴的产妇可能会开始出现宫缩（子宫的收缩与舒张）。

早产期的宫缩可能感觉像强烈的月经痛，也可能剧烈到产妇需要其专注于呼吸并停止说话。

宫缩的间隔时间会有所不同，甚至可能暂停一段时间，然后再次开始。

虽然分娩早期是一个令人兴奋的阶段，但您感到紧张、不确定该如何提供支持也是正常的。

如何为分娩早期做好准备？

一起参加产前课程，这有助于您了解分娩过程。重要的是要与您所支持的产妇沟通，了解她在分娩早期阶段希望得到哪些具体帮助。



您可以询问：

- 你希望谁在场？（例如，家人、朋友、产妇陪护师）
- 你更倾向于哪种缓解疼痛的方式？（例如，呼吸法练习、按摩、淋浴或泡澡、经皮神经电刺激（TENS）、芳香疗法）
- 还有其他需要的物品吗？（例如：健身球、音乐播放歌单、零食和饮料）
- 我还能做些什么或说些什么来帮助你？
- 是否有什么是你希望要避免的呢？

在分娩前进行这些沟通能让您更有准备，但请记住，每个人的分娩经历都是独特的。有时，您之前讨论过的方法和策略在实际分娩时可能并不奏效。如果需求和计划发生变化，请抱持开放和灵活弹性的态度。准备好多种策略，有助于您们双方找到最有效的方法。

分娩早期我该如何提供支持？

对大多数人来说，在分娩早期，待在家中或其他让人感到放松、宁静的地方会更有帮助。在进入活跃期之前，您所陪伴的产妇通常不会被送往医院或分娩中心，助产士也不会留在家中陪伴。分娩早期去医院并不更安全，反而可能增加医疗干预（如，剖腹产）的风险。

在分娩早期，您可以通过以下几种方式提供支持：



陪伴在侧：时刻陪伴在产妇身边，倾听她当下的需求。



提醒她进食和喝水：提供水，并备好她喜欢的零食和饮料。



帮助打发时间：一起看电影、玩游戏、散步、听音乐，或参与文化、宗教或其他传统习俗活动。



协助缓解疼痛：随时准备提供应对策略和舒缓方法。



给予鼓励：说些支持和安抚的话。



支持她们的决定：维护分娩者的意愿。



做好必要时前往医院的准备：提前收拾好待产包。安排好其他孩子和宠物的照料事宜。

我们应该何时联系助产士？

通常情况下，您应等到您所陪伴的产妇进入活跃期分娩时再联系助产士。在分娩前的几周内，助产士会告知您何时联系她。

如果产妇出现以下任何症状，请立即联系助产士：



- 内裤上出现新鲜、鲜红色的鲜血，而非粘液状或粉红色
- 体温达到华氏100.4° F（摄氏38° C）或更高
- 突发或剧烈头痛
- 视力变化（例如，视物模糊、眼前出现斑点或光晕）
- 剧烈恶心和/或呕吐
- 胎儿活动减少

注：
