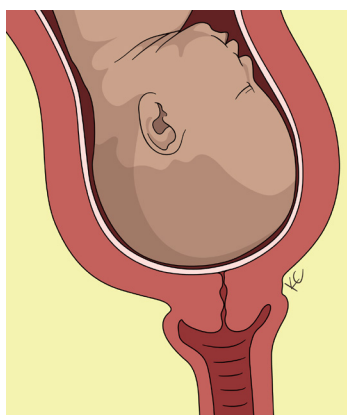




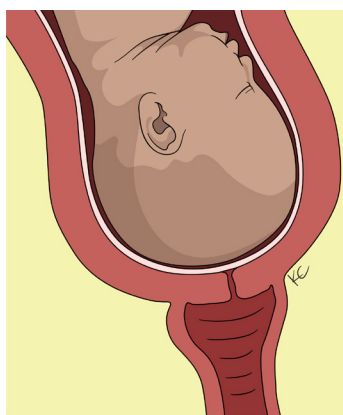
分娩早期： 我需要了解些什么？

什么是分娩早期和分娩活跃期？

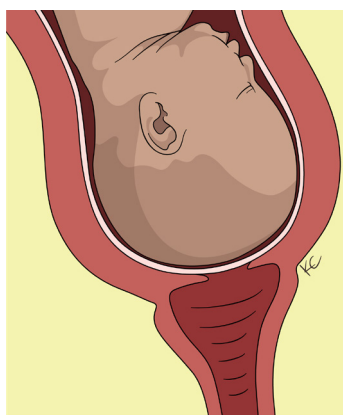
分娩早期是分娩过程的开始。您的宫颈开始扩张（称为“宫颈扩张”），并逐渐变薄变软（称为“宫颈消失”）。在分娩早期期间，宫颈会从零厘米扩张至六厘米，这一过程通常进展缓慢。分娩活跃期始于宫颈扩张至6厘米时。在此阶段，您的宫颈会从6厘米扩张至10厘米，扩张速度通常会加快。



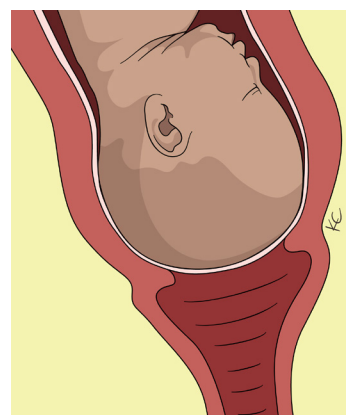
宫颈未变薄且未扩张



宫颈已变薄，宫口开1厘米



宫颈已变薄且扩张至6厘米



宫颈完全扩张至10厘米

分娩早期会发生什么？

每次分娩都是独特的，即使是同一个人，每次的经历也可能不同。在分娩早期，您通常会开始感觉到宫缩（子宫的收缩和舒张）。宫缩的间隔时间会有所变化，它们可能会暂停一段时间，然后再次开始。

分娩早期的其他征兆包括：



内裤上出现粘液分泌物（可能呈粉红色、带血或凝胶状，有时也可能是大块的固体或粘液“栓”）



背痛



感觉到胎儿在骨盆中位置下移



大便稀软、呈水样



尿频



分娩早期会持续多久？

对许多人来说，分娩早期持续的时间是最长的阶段，可能占整个分娩过程的三分之二。在分娩活跃期开始之前，可能需要数小时甚至数天的时间。如果是初次生产的产妇，分娩早期的产程通常会持续更久。

如果在分娩早期羊水破了，请遵循助产士给出的具体建议。

如何判断是分娩早期还是活跃期？

要区分分娩早期和分娩活跃期可能比较困难，尤其是对初产妇而言。宫缩的感觉则因人而异。

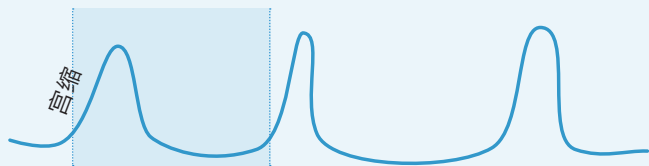
在分娩早期中，宫缩可能：

- 持续时间不足一分钟。
- 持续时间超过一分钟，但感觉较轻微。
- 间隔很短，但随后会暂停一段时间。
- 感觉像痛经。
- 感觉像酸痛或压迫感。
- 阵痛剧烈到需要集中注意力调整呼吸。

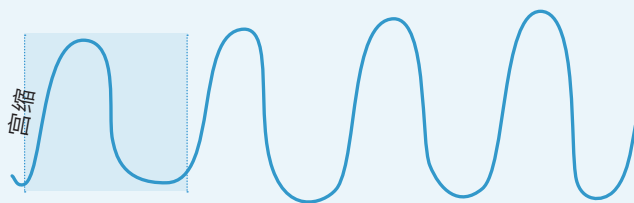
分娩活跃期的宫缩：

- 宫缩会更加剧烈且规律：间隔始终保持在三到四分钟，每次持续60秒，且这种模式持续超过一小时。
- 您可能会变得更加严肃和专注，话也少了，尤其是在宫缩期间。

分娩早期



分娩活跃期



宫缩间隔时间是从这次宫缩开始到下次宫缩开始所用的时间

请记住，每个人的分娩过程各不相同。

如果您有过分娩经历，分娩进程可能会更快。如果这不是您的第一个孩子，您的助产士可能会要求您在宫缩间隔缩短至5分钟时联系他们。

分娩早期来临时，我该怎么做？

您可以尝试以下建议来帮助自己应对：



转移注意力：看电影、给朋友打电话或听音乐。



进食或喝水：补充水分和营养摄入很重要。进入分娩活跃期时，您可能没有食欲，因此在分娩初期吃些清淡的小餐或零食会有所帮助。



保持活动：去散步或继续进行日常活动。



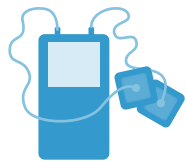
淋浴或泡澡：这有助于放松身心。有时在水中宫缩可能会减缓或停止，这是完全正常的。这意味着您仍处于分娩的早期阶段。



休息：如果可以的话，尽量睡一觉或躺下休息。

分娩早期可以采取哪些措施以缓解不适？

有很多方法可以让您感觉更舒适些。在分娩前，不妨考虑一下您想尝试哪些方法。与助产士和其他支持人员沟通，了解他们是否备有可供您使用的物品。一些方法包括：



TENS（经皮神经电刺激），这是一种通过皮肤传递低强度电流的小型设备，用于缓解疼痛和转移注意力



芳香疗法（例如，精油）



触摸（例如，按摩或指压）



呼吸练习、正念技巧以及文化、宗教或传统习俗



体位调整（例如，坐在健身球上、四肢着地、侧卧）



泰诺或格拉沃尔（非处方药，无需处方即可购买）

我应该在什么时候联系助产士？



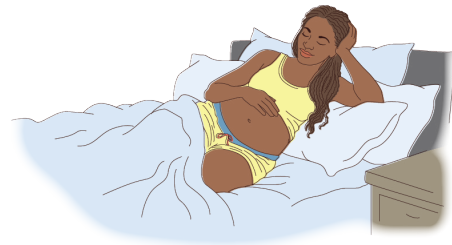
如果上述方法均无效，助产士可能会建议其他缓解疼痛的方法。她们会与您共同探讨，根据您的具体情况找到最佳方案。

在分娩早期时，居家待产有哪些好处？

大多数人都待在家中或其它令人感到放松、宁静的地方度过分娩早期，这对他们有帮助。分娩早期未前往医院的产妇，接受医疗干预（如剖腹产）的几率较低。在某些情况下，您可能无法在分娩早期阶段待在家中。遇到这种情况，您的助产士会与您商讨应对方案。



掌控环境：调暗灯光或播放音乐



一个舒适而熟悉的环境



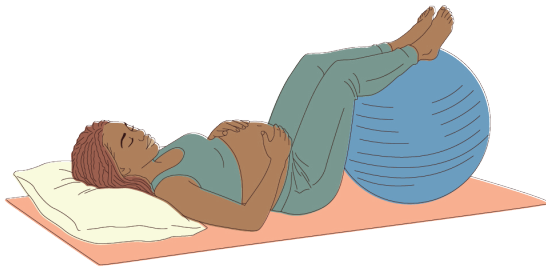
可使用自己的床铺、淋浴或浴缸



居家待产的好处



随心所欲享用美食和饮品



自由活动并找到舒适的姿势



为陪产人员提供更多空间

我应该在什么时候联系助产士？

您的助产士会告知您何时联系他们。通常情况下，您应等到感觉进入分娩活跃期后再联系助产士。但是，如果您感觉情况不正常，或者感到不确定、担忧，或者有任何疑问，请联系您的助产士。

若出现以下任何症状，请立即联系助产士：



- 内裤上出现鲜红色的鲜血，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
- 突发性或剧烈头痛
- 视力产生变化（例如，视物模糊、眼前出现斑点或光晕）
- 剧烈恶心和/或呕吐
- 胎动减少

在分娩早期，我应该期待助产士提供哪些帮助？

在怀孕期间，您应与助产士讨论分娩早期阶段的护理安排，以及在此期间谁能为您提供支持，包括您的伴侣、家人和朋友，或是产妇陪护师等专业人士。

当您在分娩早期首次联系助产士时，她们可能会通过电话与您沟通，并询问您的宫缩情况。在某些情况下，助产士也可能上门为您进行评估。

如果助产士评估后发现您尚未进入分娩活跃期，通常会建议您继续居家待产。分娩早期进行多次评估并不罕见，尤其是对于初次生产的产妇而言。

助产士会与您商定下次复诊的时间。您可以向她们询问：

- 接下来我会经历什么？
- 我应该什么时候再次联系您？

助产士什么时候会陪在我身边？

如果您计划在家分娩，一旦进入分娩活跃期，助产士通常会留在您家中陪伴您。

如果您计划在分娩中心或医院分娩，通常在进入活跃期后，您需要离开家前往与助产士会合。

更多资源

如需了解有关分娩早期阶段的更多信息，请下载AOM的“分娩早期”应用程序。该应用程序包含更多关于分娩早期的信息，包括各种缓解不适方法的视频以及宫缩计时器。可在App Store和Google Play上下载。

您需要更多信息吗？

请向您的助产士提出您的问题、顾虑和想法。您可以在下方留言，也可以写在单独的纸条上，或用手机记录下来。
