

# 听着音乐生孩子 分娩也能很浪漫

## 市妇幼保健院引入导乐分娩,更专业更人性化

大部分女性在分娩过程中会产生强烈的恐惧感、孤独感,几乎所有产妇都希望在分娩时身边有人陪伴。于是,1996年美国出现了一种新的分娩方式——导乐分娩。近年来,市妇幼保健院引入这种新的分娩方式。

所谓导乐分娩,是指医护人员和导乐师为产妇提供专业化、人性化的服务,采用适宜技术,有效降低产妇分娩疼痛,让产妇在舒适、无痛苦、母婴安全的状态下顺利自然分娩。

■记者 鲍欢 特约记者 汤晶晶

音乐、多种减痛方法及家人和导乐师的陪伴都可以帮助产妇建立生产自信,从而顺利分娩。



### 听着音乐用着镇痛仪 产妇顺利产下胖宝宝

“我永远忘不了产房里轻快悠扬的莫扎特《第四十交响曲》,那是我最喜欢的旋律;我也忘不了疼痛期间坐在分娩球上柔软舒适的感觉,更忘不了导乐师给我的指导与鼓励。”刚生完二胎的赵女士对导乐分娩充满感恩之情。在她看来,生孩子不再是一件痛苦不堪的事情,而是一个可以很浪漫的过程。

今年32岁的赵女士怀上二胎。由于第一胎是顺产,当时撕心裂肺的疼痛感让她在怀孕期间就焦虑不安,“一开始准备剖腹产,但是医生说我的身体条件不错,建议顺产,还向我推荐了好几种无痛分娩的技术。”再三考量,赵女士选择了导乐分娩。

上周末早上8点多,赵女士出现临产征兆,疼痛让她再次陷入紧张恐惧之中,但是待产室里每一位导乐师都面带微笑地安抚她,这让她感到温馨。在导乐师的指导下,赵女士体验了分娩球、拉兹美斯呼吸减痛法、导乐仪镇痛法等几种国内外先进的导乐技术。

导乐分娩镇痛仪,是通过在产妇体表相关穴位贴上专用传导贴片,对穴位进行温和刺激,充分调动产妇自身镇痛系统,阻断子宫疼痛信息的传入,达到确切和持续的镇痛效果。这种方法不仅对产妇和胎儿无副作用、无创伤,而且在整个过程中可以进行胎心监护。

在生产过程中,产房里飘扬着舒缓的音乐,赵女士享受到了家人的陪伴和关爱,以及身边导乐师的帮助。这样的导乐陪伴分娩,帮助赵女士减轻了分娩疼痛,使她的产程缩短了一半,仅用6小时便顺产下一个7斤3两的女婴。

### 专业导乐师全程陪伴 让分娩经历变得美好

“分娩虽然是一种自然的生理现象,但对产妇而言,毕竟是较大的生理变化和精神刺激。不少产妇害怕分娩,怕痛怕出血,怕发生难产,怕有生命危险,因而精神紧张,处于焦虑、恐惧的心理状态,易导致失眠、食欲减退等症状。”市妇幼保健院产科主任金琳指出产妇害怕自然分娩的原因,“担心分娩不顺利,害怕手术,害怕分娩时的宫缩痛,害怕陌生的分娩环境,不良情绪可使痛阈下降,加重疼痛。阵痛及上述种种担心可使产妇处于应激状态,使心理承受能力下降、自我评价下降,缺乏自信。”

近年来,市妇幼保健院产科引进导乐分娩理念,并不断引进新技术,从孕期的心理建立和疏导,到产前分娩球、拉兹美斯呼

吸减痛法、导乐仪镇痛法等多种减痛方法,最后在产程中通过家人和导乐师的鼓励,帮助产妇消除对疼痛的紧张、恐惧心理,让其放松肌肉自信生产。

“母亲在生产时的心情与感受对生产的影响非常大。如果母亲放松、自信,且期待小孩的来临,则会顺产;如果担心、怀疑、矛盾,则提高难产的危险性。而导乐师的全程陪伴能给予母亲生理、心理、情感上的支持,能够帮助和鼓励母亲建立起分娩的信心,使母亲拥有一个温柔美好的分娩经历。因此,导乐分娩会给妈妈和宝宝一个健康的身体和心理,让产妇顺产更顺心,让宝宝更阳光、更开心。”

### 导乐分娩“一对一” 更专业更人性化

研究表明,产妇紧张、焦虑和惊恐的心理状态,会引起体内一系列神经内分泌的反应,使肾上腺皮质激素等与疼痛相关的物质浓度增高,疼痛的反应加剧。导乐分娩是市妇幼保健院产科的特色服务项目之一,导乐师具有心理学、产科学丰富的知识和经验,倡导以孕产妇为中心的专业化、人性化的服务。

市妇幼保健院产科主任金琳说,导乐是希腊语“Doula”的音译,原意为一个女性照顾另一个女性,其实是一个有爱心、有生育经历的女性在整个产程中,给产妇以持续的心理、生理及感情上的支持,帮助产妇渡过生产难关。导乐分娩在产妇生产中首先可以给产妇提供心理支持,减轻分娩恐惧和疼痛。

导乐期间,家人、导乐师一起陪伴产妇完成分娩过程,再配合非药物镇痛法,可以使产妇得到持续的安慰和感情上的支持,可以帮助产妇的产程进展更好,从而使产程缩短,产后出血量减少,提高母乳喂养率,减少产后抑郁症的发生。



## 每个人都是一道亮丽的风景线

### 文明旅游

### 你的笑容也是风景