

# 作为助产士 我如何在产房“陪跑”

如果把人生的各种经历，比作一场场马拉松比赛，那产时的孕妈妈们，似乎就是在经历一场最痛的马拉松，有的人因为并发症一开始就失去了比赛资格；有的人因为害怕疼痛主动放弃了比赛；有的人因为产程变化不得不终止比赛；而更多的孕妈妈们勇敢地跑完了全程。我坚信，这是她们生命中最骄傲的一场比赛，不仅战胜了痛苦，更战胜了自己。——杜盼盼

“ 作为一名助产士，我曾以为，我只是这场赛事的旁观者或者裁判，但在经过导乐分娩的系统学习和多次临床实践后，我的观念发生了巨大的转变：我，是这场比赛的陪跑者！在产房“陪跑”是一种怎样的体验？来听听我们产房里的故事吧！

## 梳洗和深呼吸 帮助产妇减轻疼痛

我是一名助产士。我每天的工作都随着与上一班同事的交接起步，与自己负责照顾的孕妈妈们认识开始。

初次见到这位准妈妈，她看上去十分疲惫，头天一整晚都没睡，精神状态很差，谁都不愿搭理，只愿自己疼痛时一个劲儿地嘶吼。

我跟交班的同事了解了一下她的情况，这位初产的准妈妈产程稍久了一点，之前没有休息好，在产程开始，宫缩疼痛的时候，她如临大敌，感觉自己在崩溃的边缘，不肯吃喝。她丈夫在旁边着急地询问我：“她现在情况如何？她都快痛死了。”

虽说分娩是十级的痛楚，但在临床上我们的疼痛评分里，目前我自己管床的产妇还没有一个能评到十级，也没有遇到所谓“痛死”或者“痛晕”的情况。当然这些话我没直接说出口。

我先给产妇与她丈夫做了自我介绍，“我是今天负责管床的助产

士，我叫杜盼盼。”接着我走到产妇身旁，轻轻地抚摸她的肩膀，告诉她，现在胎心是好的，刚刚做的胎监显示宝宝在肚子里目前很安全，小家伙也很努力地想见到爸爸妈妈，宫缩也是不错的，我们一起来给妈妈洗漱一下。

一番梳洗后，这位妈妈看起来没有之前那么疲倦。我握着她的手，在事先准备好的一段轻音乐中，轻声对她说：“现在跟着我一起来做一次深呼吸好吗？让自己放松下来，我知道你很疲倦了，来试着跟我一起呼吸，很好，慢慢呼吸，先来个大大的深吸气，慢慢地，把氧气都吸进去，很好！再来感受下氧气传递给了宝宝，接着，像我这样，慢慢、慢慢地吐气。”

我相信语言的力量，在一次呼吸指导之后，这位妈妈回缩的肩膀放松了下来，在后来的几次呼吸练习和交谈中，这位妈妈对我逐渐产生了信任。



助产士在对产妇进行导乐分娩

## 获得产妇信任 孩子顺利分娩

在我们的沟通与种种导乐措施中，渐渐地，她开始用充满信任和期望的眼神看着我。在主任查房时，检查评估这位妈妈产道和产程都是正常的。不久后，产妇宫口开全，顺利分娩出一个健康漂亮的宝宝。

宝宝趴在妈妈胸前，用他响亮的哭声似乎在告诉妈妈：“我爱你！”这位妈妈幸福地笑了。

在临床工作中，这样的场景时有发生。就像我之前所提到的，工作至今没有遇到所谓“痛死”或者“痛晕”的情况。

以前我以为只是每个人疼痛感知的不同，有的妈妈痛阈较高则能忍受，有的妈妈痛阈太低则不能忍受。随着导乐分娩的实践，我逐渐发现，其实每位妈妈都有无穷的潜力，就像马拉松长跑一样，其实每个人都能坚持到终点，只是路上有的人放弃了，有的人还在坚持。

作为“陪跑者”的我，不仅仅

可以在专业上给予指导和监护，更多的是从心理上给予支持和关爱，理解孕妈妈们的害怕和恐惧，她们害怕疼痛，担心宝宝的安危，恐惧疼痛后却没有顺产的结局。

担忧的确有一定的因素，更多的恐惧和害怕其实都没有真正地发生。更多来生二胎的妈妈们在第一次分娩的疼痛后还是觉得顺产好。随着越来越多的导乐分娩实践经验，加上各种各样的导乐措施，孕妈妈们的满意度和反馈都非常好，很多妈妈们顺产后跟我说：“原来顺产是这么幸福的一件事情，谢谢你！”我的职业自豪感也油然而生。

愿在每一次工作中，作为助产士的我都能够在孕妈妈们心里筑起一道可靠的堡垒，不仅是专业上的信任，更是情感上的支持力量，陪你们跑赢这场“最痛”但是却“最骄傲”“最幸福”的马拉松！

(四川省人民医院 杜盼盼)

## 惊险48小时！

# 医护人员全力救治“切口妊娠”病人

“感谢医护人员的全力救治，让我的爱人脱离了生命危险……”7月3日，正在宜宾市妇幼保健院（宜宾市妇产儿童医院）病房内陪护妻子黄国丽的吴光伟激动地说。从6月30日因切口妊娠及胚胎畸形进入医院治疗，到7月2日顺利药物流产，黄国丽可谓在“生死边缘”走了一遭。

## 小生命带来风险 必须及时终止妊娠

今年5月，已经36岁的黄国丽有了早孕反应。此前，她和丈夫已经生育了一个女儿，现已13岁。怀着对新生命的渴望，夫妻俩经过商议后，决定要生下这个“突然而至”的小生命。

险，尤其是胎盘覆盖宫颈内口伴胎盘植入情况孕妇风险极大（但这种情况的发生率较小）。

经过反复权衡，夫妻俩还是愿意承担可能出现的风险，继续妊娠。但是到了6月，黄国丽的检查结果提示：胎儿有畸形可能，胎盘完全覆盖宫颈内口伴胎盘植入。夫妻俩的心一下子提到了嗓子眼，这就可能碰上了风险最大的一种情况。宜宾市妇幼保健院立即与上级医院取得联系，再次为黄国丽检查，结果一致。

## 医院全力救治 孕妇摆脱生命危险

夫妻俩继续到省级医院求医，但检查结果

(紧转05版)

医院和医护人员陪伴我们夫妻度过了最艰难的时光，这样的恩情我们会铭记一生。同时，他们让我们体会到了新时代的医者仁心！

——吴光伟