

自由体位助产配合分娩球运动助产应用于自然分娩中的效果评价

李燕平

(呼和浩特市妇幼保健院 内蒙古呼和浩特 010031)

摘要：近年来，自由体位助产和分娩球运动助产作为无创的分娩方式，越来越受到产妇和医护人员的青睐。本文结合文献资料分析自由体位助产配合分娩球运动助产在自然分娩中的效果。研究结果显示，分娩疼痛度较低，恢复期更快，且无明显并发症发生。自由体位助产配合分娩球运动助产在自然分娩中可以提高产妇的分娩舒适度，缩短产程，有利于产妇分娩后的恢复，值得在实践中广泛应用。此次研究的结果，可以进一步推广和提倡自然无创分娩方式，最大程度地实现母婴安全、温馨、健康的分娩环境。

关键词：自由体位助产；分娩球运动助产；自然无创分娩

引言

分娩是每位妇女生命中至关重要的历程，这个过程不仅对于妇女个人有着深远的影响，而且也在一定程度上影响着新生儿的健康状况。在面对如此重要的问题时，如何保障分娩过程的安全以及提高分娩的舒适度成为了医护人员和孕产妇们所广泛关注的重点。由此，无创的分娩方式，比如自由体位助产和分娩球运动助产，逐渐受到了更多的关注和使用。自由体位助产不仅可以增加分娩过程的舒适度，还能在一定程度上缩短产程。同样，分娩球运动助产则可以通过优化分娩姿势，改善妇女在分娩过程中的感受。然而这些新型助产方式资源有限，且实施方式分散，分为影响其推广的瓶颈。

1、研究背景与目的

1.1 研究背景

近年来，随着人们对生育方式的思考和认识的不断深化，自然分娩方式被越来越多的孕产妇所接受和追求^[1]。而在自然分娩过程中，助产方法的选择和运用对顺利产程和产妇的健康至关重要。目前，自由体位助产已经成为一种备受推崇的分娩方式，被广泛应用于自然分娩中。分娩球运动作为助产的辅助方法，也被一些专业人士和医生所关注和尝试。在实践中对于自由体位助产配合分娩球运动助产应用于自然分娩中的相关效果评价研究较为欠缺。

自由体位助产是指产妇在分娩过程中可以自由选择不同的体位，如坐、蹲、趴等，以最符合她们自身需求和舒适度的方式维持助产的进展。相比于传统的仰卧位分娩，自由体位助产可以提供更大的活动空间和更自然的力量运用，有助于缓解产妇的疼痛感受、减轻产程时间和降低分娩并发症的发生率。自由体位助产配合分娩球运动在自然分娩中的具体效果和作用仍需要更多的实践和研究来验证和证实。

1.2 研究目的

本文的研究目的在于评价自由体位助产配合分娩球运动助产应用于自然分娩中的效果，探究其对产程进展、产妇疼痛感受、产妇满意度和产婴健康指标等方面的影

响。具体目标如下：

(1) 评估自由体位助产配合分娩球运动在产程进展速度方面的影响。通过观察自由体位助产配合分娩球运动在产程时间、产程进展速度和剖宫产率等方面的差异，进一步验证其在促进自然分娩顺利进行方面的作用。

(2) 调查自由体位助产配合分娩球运动对产妇疼痛感受的影响。通过自我评估量表和疼痛评分工具等方法，对比分析自由体位助产配合分娩球运动对产妇疼痛感受的改善情况，探讨其在缓解分娩疼痛方面的效果和差异。

(3) 调查自由体位助产配合分娩球运动对产妇满意度的影响。通过问卷调查和个体访谈等方法，了解不同助产方法对产妇满意度的差异，揭示自由体位助产和分娩球运动对产妇体验和心理状态的影响。

(4) 评估自由体位助产配合分娩球运动对产婴健康指标的影响。通过比较自由体位助产和分娩球运动与传统助产方式对新生儿 APGAR 评分、婴儿窒息率和围产期死亡率等指标的差异，研究其在促进产婴健康方面的效果和安全性。

2、结果与分析

2.1 研究结果

自由体位助产与分娩球运动助产在自然分娩中的并用已经在临床实践中得到广泛的应用，其积极的效果也得到了进一步的长足的提升。在对研究对象的分娩过程以及分娩后的相关情况进行详细的数据收集和分析后，可以看到自由体位助产配合分娩球运动助产对自然分娩的影响表现在以下几个方面。

分娩时间明显缩短。与传统卧位分娩相比，自由体位助产可以有效缩短分娩的第一产程和第二产程的时间，使得孕妇在更短的时间内完成整个分娩过程。使用分娩球运动可以更好的帮助孕妇进行骨盆运动，进一步加速胎儿的下降和转动，促进分娩的完成。

分娩疼痛程度降低。通过对比分析，可以看到使用自由体位助产配合分娩球运动助产的孕妇在分娩过程中的疼痛感明显减轻，尤其是在第一产程和第二产程的过程中，这一结果与其他相关研究结果相吻合。

孕妇的满意度得到提高。通过对孕妇的反馈数据进行分析,发现采用自由体位助产配合分娩球运动助产的孕妇在分娩后的满意度明显高于传统卧位分娩的孕妇。这主要表现在分娩时间短、疼痛程度小以及对医护人员的支持和帮助。

减少了围生期并发症的发生^[1]。具体来说,自由体位以及分娩球的使用大大降低了产妇撕裂伤、产后出血等并发症的发生。同样的,它也在一定程度上减少了新生儿的围产期窒息和其他相关并发症的发生,

2.2 结果分析

分析自由体位助产效果优于传统体位助产的原因,一方面,这是由于自由体位能够在充分发挥产妇自我调节能力的使得分娩过程更符合自然规律,减轻了体力、心理压力;另一方面,自由体位分娩能够更好的配合产妇的生理结构,为胎儿的娩出提供更宽广的通道。

在分娩球运动助产方面,其优势主要有两方面。一是分娩球运动助产能利用产妇体位的调整,旨在优化胎儿的娩出路径,提高分娩效率;二是分娩球运动可以通过良性刺激,达到放松并舒缓产妇疼痛的效果。

综合自由体位助产和分娩球运动助产的研究结果来看,其不仅能有效改善产妇的疼痛感觉,减轻心理压力,而且更能利用产妇自我调整能力和生理结构,优化娩出路径,提高整体分娩效率,从而使自然分娩过程更为安全、快捷。不过,所得结果并未能覆盖所有的产妇群体,比如体弱多病的产妇,还有其他一些特殊情况的产妇,自由体位助产和分娩球运动助产在实际应用中需根据具体情况进行选择和调整。

3、结论与建议

3.1 结论

通过分析发现,自由体位助产配合分娩球运动助产在自然分娩过程中具有显著的应用效果。自由体位助产可以有效缓解分娩过程中的疼痛,改善待产妇情绪,减少分娩过程中的恐慌和紧张。自由体位助产还能够优化分娩过程,减少助产过程中可能出现的并发症。

分娩球运动助产作为一种新型助产方法在实践中也表现出了极高的应用价值。它借助分娩球锻炼待产妇的体力和耐力,从而提高了分娩效率,减少了分娩过程的疼痛。分娩球运动助产还能够通过锻炼待产妇的腹直肌和盆底肌群,提高腰骶部和盆腔的稳定性,从而为顺利分娩打下坚实的基础。一方面,它利用身体的自然力量和重心变化,缓解分娩时的疼痛;另一方面,它利用特殊设计的分娩球对骨盆进行开放、松弛和稳定,从而降低产妇出现分娩困难的风险。

自由体位助产与分娩球运动助产的结合应用,在理

论和实践上都取得了积极的效果。这种新型的结合助产方式,不仅充分利用了两种方法的优点,弥补了各自的不足,更通过与待产妇个体情况的结合,寻找到了每位待产妇最佳的分娩方式。

3.3 建议

医院和助产机构应该积极推广自由体位助产配合分娩球运动。通过提供相应的培训和指导,帮助产妇和助产人员掌握自由体位分娩的技巧和注意事项。建议医院设置合适的分娩球运动设备,并鼓励产妇在分娩过程中使用。

进一步的研究和实践应该关注自由体位助产配合分娩球运动的效果和安全性。特别是对于高风险产妇和特殊情况下的应用,需要进行更多的临床观察和研究,以确保其安全可靠。

加强公众教育和宣传,提高孕产妇对自由体位助产和分娩球运动的认识和理解。通过开展健康教育活动,普及相关知识和技巧,帮助产妇及其家属做出正确的选择。

自由体位助产配合分娩球运动在自然分娩中具有积极的应用前景和推广价值。通过积极推广和研究,相信它将为提高分娩质量和促进母婴健康发挥重要作用。希望的结果和建议对相关医疗机构和助产人员的实践和决策提供有益的参考。

结束语

本文通过评估并赞成了自由体位助产加分娩球运动助产在自然分娩中的应用效果。结果表明,此种无创分娩方式能有效缩短产程,减轻分娩疼痛,加速产后恢复,且并发症发生率低。这为实现无创、安全、温馨的分娩环境提供了有效的手段。在未来的研究中将针对不同体质和身体条件的产妇进行多元化无创分娩方式的研究,并结合临床实际,探究更多有利于产妇和新生儿的分娩方式,以期为推动优质分娩服务和提升母婴健康水平做出更多贡献。

参考文献:

[1]李丽,师雅杰,刘瑞利等.产妇分娩第一产程潜伏期实施骨盆摇摆运动联合分娩球体位管理的效果观察[J].护理研究,2023,37(22):4115-4118.

[2]元彩霞,萧玉莹,屈欢庆等.孕34周后应用分娩球运动纠正臀位的应用及其影响因素[J].实用医学杂志,2022,38(19):2462-2466.

[3]何丽蓉,徐萌艳,蔡锋成.第二产程高半卧位体位分娩在硬膜外分娩镇痛中的应用研究[J].实用妇产科杂志,2024,40(02):141-145.