

产科助产门诊， 宝妈专属的顺产“神助攻”来了

■ 佑生

担心能不能顺产？会不会侧切？怎么样减少撕裂的可能？@各位孕妈妈，你们专属的顺产“神助攻”——会阴按摩来了。

顺产加分项：会阴按摩，给分娩加层“温柔铠甲”

很多孕妈害怕顺产时的会阴撕裂与侧切，都希望“超快顺产，无侧切，无撕裂”，而会阴按摩正是帮助实现这一愿望的有效方法。它通过对会阴部组织进行科学、轻柔的按摩，能增强会阴部位肌肉和皮肤的弹性与柔韧性，就像为分娩时的会阴区域穿上一层“温柔铠甲”，从而在分娩过程中更好地适应胎儿头部的娩出，降低会阴撕裂的程度和侧切的概率。研究表明，坚持进行规范的会阴按摩，可使分娩时严重撕裂的风险显著降低，让顺产过程更加顺利，也能减少产后会阴伤口的疼痛与恢复时间。

开始时机：孕 35 周后即可启动，由资深助产士评估适配性，避免盲目操作风险。

一对一教学：现场进行会阴按摩的正确手法、力度，选择合适润滑剂，确保在家也能科学操作。

孕期：精准指导，筑牢健康基石

01. 从孕早期开始，助产士就会为孕妈妈进行全面的孕期保健知识科普，包括合理的营养膳食搭配、科学的体重管理方法以及适合孕期的运动指导，帮助孕妈妈在孕期保持健康的身体状态，为顺利分娩打下坚实基础。