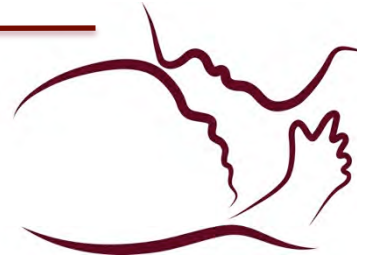


# 分娩的各种姿势



下面介绍几种姿势。在分娩的过程中你可以试着用任何一种姿势让你感到舒服；也可以经常换姿势。最好不要用仰卧位，因为仰卧位会使血流量减少，可能会减少供给胎盘的氧气而且让你感到头晕。尽量保持身体直立，继续活动，这样重力会促进分娩加快，促使宝宝下降，并帮助你忍受疼痛。



产妇的背部靠近配偶的腹部



反坐在椅子上



蹲下



产妇的腹部靠近配偶的腹部（配偶可以顺便按摩产妇背的下部）



趴在地下，背部保持平



趴在地下，卷曲背部，使背部抬高



跪下，身体向前跪着



左侧卧位，把枕头夹在腿中间



跪下，让背部保持直立



趴在豆袋或大枕头上



双手依靠墙壁，把骨盆左右摇摆

当你快要生孩子时，也可以试着用几种姿势。在分娩的第二产程中你保持身体直立或半躺着有好处：

- 你比较容易忍受疼痛
- 血液循环会比仰卧位好一些
- 重力会促进宝宝的出生
- 产妇能更好地用力，甚至第二产程短一些
- 难产和会阴切开术的可能性低

在中国大部分的医院可能让产妇仰卧位，把脚抬高。有可能医生允许你试用另外几种姿势。最好孕期跟医生或助产士提前商量这件事。如果可以，那么下面的姿势很好：

- **左侧卧位**：这样骨盆开得大，血流量比仰卧位好，医生也能很清楚地看见会阴并指导宝宝的出生！
- **直立的坐式**：用几个枕头支撑你的背部
- **蹲下**



左侧卧位



直立的坐式

请注意，我们的信息只为一等的教育或科普的目的而提供，不能代替专业医疗建议。请针对你的情况寻求医生的专业建议。一定不要因为本资料的某些内容而忽略或推迟寻求专业医疗意见。

本宣传页由泌乳教育资源网 [www.yunfuxuexiao.net](http://www.yunfuxuexiao.net) 提供。© Petra de Ruiter – ter Welle