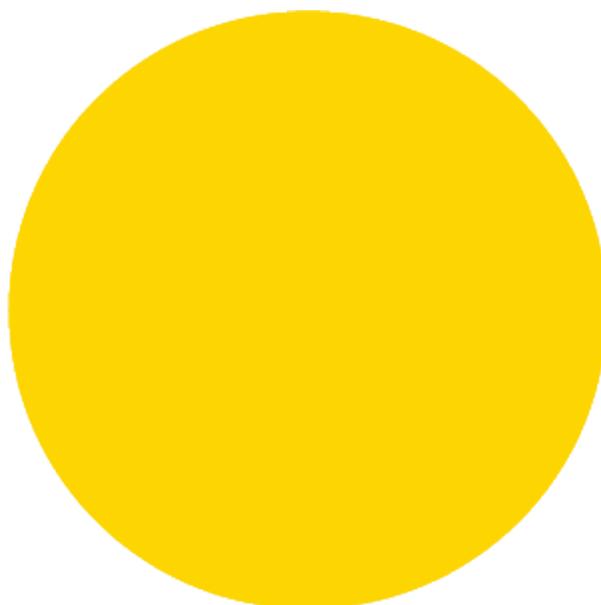


## 【奇怪】同样是顺产，为什么她就比我快？

---

2018-10-10原文



点击蓝字关注我们



提起生孩子，尤其是顺产，大多数人的脑海中就会条件性的反射出一个字——疼。每个即将分娩的准妈妈内心一定都在祈祷：请让我生得快点，痛苦少点。

相信你也看到过不少“快速”生娃的事件，去医院途中生了、买菜的路上生了……总有些急性子的宝宝们“跑”的比較快。



孕妈们生孩子的速度有快有慢，同样是顺产，怎么有的人生得那么快，痛苦那么少呢？

原来秘密在这里~

1

### 年龄因素

“年轻就是资本”，一般来说女人23岁至30岁之间生孩子最好。过了30岁女人，在生理上就开始走下坡路。一方面，年轻的产妇相较而言，生孩子时在产力上更占有优势。另一方面，产妇越年轻，产道越软，其伸展性越好，胎儿下降也越容易。

2

### 形体上的差异

正常情况下，胎儿从母体内娩出时，必须通过子宫、子宫颈、阴道和外阴构成的软产道外，骨盆是其中一个最重要的部分。准妈妈分娩的快慢和顺利与否，与其自身骨盆的大小与形态有密切的关系。骨盆在结构上有两个直径，前后径短，左右径宽的利于胎儿通过，自然生产容易些。如果天生骨盆比较窄小，前后径长、左右径窄，胎儿娩出就会更加困难些。

3

## 孕期体重的控制

孕期体重增加过多或者过快的准妈妈要特别注意，尤其是本来体型就偏胖的，在分娩的过程中如果过胖，脂肪的堆积会使产道变窄，婴儿娩出的过程就会更加困难缓慢些。

### 4

## 胎儿体重的控制

这个不用多说，大家也都明白。一般胎儿体重达到4千克算比较大了，与妈妈的盆骨大小相比较，如果胎儿和准妈妈的骨盆相比过大，那么宝宝的头部就很难顺利通过妈妈的骨盆，产程自然就会延长。

### 5

## 坚持孕期运动，保持良好的心态

准妈妈们在怀孕期间如果适当做些运动，这有助于分娩时肌肉的运用，削弱产道的阻力，使胎儿能较快地通过产道。另外，生产时新手妈妈紧张害怕是正常的现象。但是不良的情绪可能导致宫缩无力，严重的还可能引起妈妈难产，所以准妈妈们分娩时可适当进行自我安慰，要保持积极心态。

### 6

## 二胎一般来说生的更快

其实很多的“快速”生产都发生在二胎妈妈身上。虽然不全是这样，但头胎自然分娩后，第二次生产的时候，若没有妊娠合并症与并发症发生，合理控制好胎儿的体重，一般是要比第一次分娩容易，更快一些。

其实，生的快也不一定好

虽然生的快能够减少准妈妈们的痛苦，但其实生的快不一定好。产妇总产程小于3小时，一般称为“急产”。急产会增加母体软产道裂伤、产后出血

、新生儿产伤、窒息或头颅血肿等危险发生的概率。所以即将生产的准妈妈们，生产时也别太在意产程的快慢，首先要放好心态，顺其自然地迎接宝宝出生。

### ★小贴士

随着现代医学的发展，其实希望分娩时减轻痛苦、缩短产程，分娩镇痛完全可以做到。攀枝花市中心医院分娩镇痛现已开展一段时日，已经成功为许多产妇实施了多模式的分娩镇痛技术，大大减轻了准妈妈们分娩期间的痛苦。



撰稿：产科

编辑：产科

暂无...