

• 论 著 • DOI:10. 3969/j. issn. 1672-9455. 2018. 02. 019

孕妇体操联合拉玛泽减痛分娩法对初产妇自然分娩以及降低剖宫产率的影响

何苑谷

(广西壮族自治区梧州市红十字会医院产科 543002)

摘要:目的 探讨孕妇体操联合拉玛泽减痛分娩法对初产妇自然分娩和降低剖宫产率的影响。方法 选择 2016 年 2—10 月来该院进行定期产前检查的初产妇 120 例,将其分为研究组和对照组,每组 60 例。研究组孕妇在 16~28 周做孕妇体操练习,28 周做拉玛泽减痛分娩法锻炼;对照组孕妇接受产前的常规检查。观察并比较两组孕妇的分娩结局、分娩时间以及产后不良反应。结果 研究组的自然分娩率为 80.0%,对照组的自然分娩率为 53.3%,两组之间差异有统计学意义($P<0.05$)。同时,研究组的剖宫产率为 16.7%,对照组的剖宫产率为 40.0%,差异有统计学意义($P<0.05$)。研究组的前 2 个产程的分娩时间和总产程的时间均少于对照组,差异有统计学意义($P<0.05$)。研究组孕妇产后出血发生率、产后发热、产后尿频、侧切率与对照组比较,差异均有统计学意义($P<0.05$)。结论 产前孕妇体操配合拉玛泽减痛分娩法可提高初产妇自然分娩率、降低剖宫产率、缩短产程时间、降低不良妊娠结局的发生率,值得在初产妇中进行推广。

关键词:孕妇体操; 拉玛泽减痛分娩法; 初产妇; 自然分娩; 剖宫产

中图分类号:R715.3

文献标志码:A

文章编号:1672-9455(2018)02-0206-03

Effect of gymnastics combined with Lamaze pain-relief delivery mode on natural delivery of primiparas and reducing cesarean section rate

HE Yuangu

(Department of Obstetrics, Wuzhou Red Cross Hospital of Guangxi Zhuang Nationality Autonomous Region, Wuzhou, Guangxi 543002, China)

Abstract: **Objective** To explore the effect of gymnastics combined with Lamaze pain-relief delivery mode on natural delivery of primipara and reducing cesarean section rate. **Methods** 120 primiparas on regular antenatal examination were selected in our hospital from February 2016 to October 2016, which were randomly divided into research group (60 cases) and control group (60 cases). The research group did gymnastics at week 16—28, and practiced Lamaze pain-relief delivery at the 28th week, while the control group accepted routine prenatal examination. The delivery outcome, delivery time and untoward effect after childbirth were observed and compared. **Results** The natural delivery rate of research group was 80.0%, while the control group was 53.3%. The difference between two groups was statistically significant ($P<0.05$). Meanwhile, cesarean section rate of research group was 16.7%, while the control group was 40.0%. The difference between two groups was statistically significant ($P<0.05$). The first two delivery time and the total time of labor of the research group were shorter than those of the control group with the statistical differences ($P<0.05$). The differences of incidence of postpartum hemorrhage, postpartum fever, postpartum urinary frequency and side cut rate between the two groups were statistically significant ($P<0.05$). **Conclusion** Prenatal gymnastics for pregnant women combined with the Lamaze pain-relief delivery mode can improve the natural delivery rate, reduce the rate of cesarean section, shorten birth process time and reduce the incidence of adverse pregnancy outcomes. It can be generalized in the primiparas.

Key words: gymnastics for pregnant women; lamaze pain-relief delivery mode; primiparas; natural delivery; caesarean section

随着人民生活水平的提高,高脂肪、高热量食物摄入的增多以及休息、锻炼身体的时间减少,近年来

产妇的自然分娩率呈现逐年下降,而剖宫产率则呈现上升态势^[1]。据世界卫生组织调查显示,中国的剖宫

产率已超过 50%，严重影响了我国产妇的身心健康和婴儿的身心素质^[2]。因此，采取一些必要的措施和方法来控制产妇尤其是经验不足的初产妇的分娩状态尤为重要。本文重点探讨孕妇体操和拉玛泽减痛分娩法对初产妇自然分娩以及降低剖宫产率的影响，现报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料 选择 2016 年 2—10 月来本院进行定期产前检查的 120 例初产妇，按照随机数字表法将其分为研究组和对照组，每组 60 例。研究组孕妇在 16~28 周做孕妇体操练习，28 周做拉玛泽减痛分娩法锻炼；对照组孕妇接受产前的常规检查。研究组孕妇平均年龄为 (32.31±4.76) 岁，平均体质量为 (70.32±7.32)kg；对照组孕妇平均年龄为 (31.88±4.09) 岁，平均体质量为 (71.34±6.97)kg。两组入选的初产妇无阴道分娩禁忌证、明显头盆不称，无高危因素。两组孕妇的年龄、体质量等一般资料比较，差异无统计学意义 ($P>0.05$)，具有可比性。

1.2 方法

1.2.1 对照组 对照组初产妇进行常规的孕期检查。

1.2.2 研究组 研究组初产妇在 16~28 周做孕妇体操练习，以单人操和双人操为主，28 周做拉玛泽减痛分娩法锻炼。单人孕妇体操主要内容：胸、腹、胳膊、大腿、臀部主要肌肉的力量训练和腿、腰、肩、颈的伸展练习。双人操主要内容：双方面对面的前后推拉、圆形和体侧伸展、端坐和下蹲、按摩、肌肉放松等，平时保持步行、自行车和游泳等有氧运动。拉玛泽减痛分娩法的主要内容：孕妇进入 28 周后，由专门的护理人员对其进行基础运动和神经运动指导，主要针对腿、肛、腰、腹、手脚部位的锻炼和放松，每日平均 2 次，每次平均 7 min；进行分娩呼吸方法的训练，每日平均 2 次，每次平均 5 min，保持腹部的深呼吸，尽量使紧张的肌肉放松，随着宫缩节律的加强，逐渐以胸式呼吸代替腹式呼吸，当宫缩慢慢减弱时换成深呼吸，始终保持肌肉放松，随着产程的进行，以腹式深呼吸为主，阵痛时闭口屏气并使劲增加腹压，宫缩间歇期应充分张口喘、吸气，放松全身肌肉，直到胎儿自然分娩。

1.3 观察指标 观察并比较两组孕妇的分娩结局，包括自然分娩率、阴道助产和剖宫产率；分娩时间，包括第一、第二、第三产程及总产程需要的时间；产后不良反应，包括出血发生率、产后发热、产后尿频、侧切率。

1.4 统计学处理 应用 SPSS19.0 软件进行数据分析，其中计量资料以 $\bar{x}\pm s$ 表示，组间比较应用 t 检验；计数资料以率或例数表示，组间比较采用 χ^2 检

验；以 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结 果

2.1 两组孕妇的分娩结局比较 研究组自然分娩率为 80.0%，对照组自然分娩率为 53.3%，两组比较差异有统计学意义 ($P<0.05$)；观察组剖宫产率 (16.7%) 与对照组 (40.0%) 比较差异有统计学意义 ($P<0.05$)。见表 1。

表 1 两组孕妇的分娩结局比较[n(%)]				
项目	<i>n</i>	自然分娩	剖宫产	阴道助产
研究组	60	48(80.0)	10(16.7)	2(3.3)
对照组	60	32(53.3)	24(40.0)	4(6.7)
χ^2		16.362	13.363	1.217
<i>P</i>		0.00	0.00	0.27

2.2 两组孕妇的分娩时间比较 研究组的第一产程、第二产程和总产程时间均短于对照组，且差异有统计学意义 ($P<0.05$)；两组第三产程时间比较差异无统计学意义 ($P>0.05$)。见表 2。

表 2 两组孕妇的分娩时长比较($\bar{x}\pm s$, h)					
项目	<i>n</i>	总产程	第一产程	第二产程	第三产程
研究组	60	12.81±1.04	10.21±0.54	0.90±0.21	0.19±0.02
对照组	60	14.76±1.12	13.15±0.51	1.32±0.33	0.21±0.04
<i>t</i>		10.21	8.12	7.56	0.36
<i>P</i>		0.029	0.032	0.041	>0.05

2.3 两组孕妇的产后不良反应比较 观察组孕妇产后出血发生率、产后发热、产后尿频和侧切率与对照组比较差异均有统计学意义 ($P<0.05$)，见表 3。

表 3 两组孕妇的产后不良反应比较[n(%)]					
项目	<i>n</i>	出血	产后发热	产后尿频	侧切
研究组	60	2(3.3)	3(5.0)	3(5.0)	5(8.3)
对照组	60	10(16.7)	9(15.0)	11(18.3)	18(30.0)
χ^2		9.976	5.556	8.593	15.207
<i>P</i>		0.002	0.018	0.003	0.00

3 讨 论

分娩是孕妇既期望又担心的一个正常的自然生理过程^[3]。期望当然是能够顺利地自然分娩出健康的宝宝，担心则是伴随着近年来生活水平的提高，孕妇营养过剩^[4-5]，运动太少，生活不规律等，容易出现剖宫产的相关指征，比如胎儿较大、胎位异常、羊水过少等，导致剖宫产的比例呈逐年上升趋势^[6]。剖宫产手术更容易出现产后出血、感染及栓塞性疾病，严重影响母婴的身心健康，在一定程度上影响孕妇的产后康复^[7]。

孕妇体操可以帮助孕妇增强腰、腹、背等关键肌

肉的力量和弹性,调节与伸展和放松有关的神经和相关肌肉群,提高分娩时的协调能力及体力^[8]。规范而规律的孕妇体操不仅对孕妇的身心健康十分有益,而且在提高自然分娩率、减少剖宫产概率方面有着积极的作用^[9]。

拉玛泽减痛分娩法与传统临产呼吸方法的最大区别就是方便、简单、安全、易学^[10]。传统的方法可能造成初产妇不能很好地掌握而出现杂乱无章的呼吸,且对体力的要求较高,产程的时间也相对较长,容易增加初产妇的恐惧心理,对胎儿的健康也有较大的影响^[11]。拉玛泽减痛分娩法弥补了传统方法的不足,增强经过训练的初产妇的信心,正确运用不同的呼吸技巧通过不同产程的宫缩变化降低分娩时的产痛,减少宫缩乏力的发生^[12]。

本研究结果显示,研究组初产妇自然分娩率明显高于对照组,剖宫产率明显低于对照组,差异均有统计学意义($P<0.05$),说明体操和拉玛泽减痛分娩法训练可以提高孕妇的身体耐力。研究组总产程、第一产程、第二产程时间均比对照组短,且差异均有统计学意义($P<0.05$),这主要得益于拉玛泽减痛分娩法帮助产妇掌握并改进有效的呼吸方法及用力技巧,避免了更多额外体力的消耗及发生宫缩乏力,增强了孕妇对分娩的信心,从而明显缩短了产程。研究组孕妇的产后不良反应少于对照组,且差异有统计学意义($P<0.05$),孕妇体操训练起到了主要作用,因为孕妇体操可以增强孕妇肌肉的力量和耐力,缓解腰背疼痛和肌肉紧张,纠正不良姿势,使关节、韧带松弛柔软。通过体操和拉玛泽减痛分娩法训练,增加产妇的自然分娩信心,提高了自然分娩率,降低了剖宫产的概率,所以使研究组孕妇发生相关产后并发症的可能性降低。

综上所述,孕妇体操运动配合拉玛泽减痛分娩法的训练可提高初产妇的自然分娩率,降低剖宫产率,

缩短产程,降低产后不良反应的发生率,具有较大的临床意义。

参考文献

[1] 曾庆奇,常春,袁雁飞,等. 湖南省产妇分娩方式及其影响因素分析[J]. 中国公共卫生,2014,30(3):350-353.

[2] 李爱红,陈世荣,黄碧红. 拉玛泽减痛分娩法在基层医院初产妇的临床应用观察[J]. 中国妇幼保健,2013,28(21):3510-3512.

[3] 胡华青. 导乐陪伴分娩联合拉玛泽分娩法在缓解产妇不良情绪中应用的效果评价[J]. 中国实用护理杂志,2012,28(9):37-38.

[4] 张玉华. 孕妇营养过剩与妊娠结局关系探究[J]. 医药与保健,2015,6(4):213-214.

[5] 谭芸,孔林,黄飞燚,等. 妊娠期间营养状况对母婴结局影响的研究现状及进展[J]. 医学综述,2017,23(2):290-293.

[6] 谭淑卓,郑军廷,王莹. 孕妇体操对分娩的影响[J]. 中国妇幼保健,2012,27(7):1114-1115.

[7] 张文. 半卧位屈大腿法在第二产程中的应用分析[J]. 实用临床医药杂志,2011,15(23):162.

[8] 张小英,陈淑娟,蔡彩萍,等. 孕妇体操配合呼吸训练对分娩进展的影响[J]. 护理研究,2007,21(28):2587-2588.

[9] 朱爱萍,陈亚丽,单玉娇. 城镇孕妇妊娠晚期加腹压训练对分娩结局的影响[J]. 中华妇产科杂志,2013,48(8):622-623.

[10] 廖群英,韦珍,庞义坚,等. 孕期有氧运动训练对妊及分娩的影响[J]. 中国妇幼保健,2011,26(27):4190.

[11] 胡慧梅. 爱力呼吸减痛分娩法训练对高龄孕妇分娩时心理因素的影响[J]. 实用医学杂志,2013,29(14):2388-2389.

[12] 韦秋华,曾玉娟,雷利志. 孕妇体操在分娩中的临床效果[J]. 中国妇幼保健,2010,25(34):5024.

(收稿日期:2017-08-20 修回日期:2017-10-12)

(上接第 205 页)

in healthy young adults[J]. J Am Dent Assoc,2011,142(8):943-949.

[6] 王吉潭,李德发,龚利敏,等. 抗猪大肠杆菌卵黄抗体变化规律及在体外对大肠杆菌生长的影响[J]. 饲料研究,2004(1):1-5.

[7] DIAS DA SILVA W, TAMBOURGI DV. IgY: a promising antibody for use in immunodiagnostic and in immunotherapy [J]. Vet Immunol Immunopathol, 2010, 135(3/4):173-180.

[8] 张小莺,郑礼, SCHADE R, 等. 免疫鸡产生 IgY 抗体的技术[J]. 中国药理学通报,2004,20(10):1102-1106.

[9] 张小莺,陈琛. 卵黄抗体技术[M]. 北京:科学出版社,2011.

[10] THOMSEN K, CHRISTOPHERSEN L, BJARNSHOLT

T, et al. Anti-Pseudomonas aeruginosa IgY antibodies augment bacterial clearance in a murine pneumonia model [J]. J Cyst Fibros,2016,15(2):171-178.

[11] THOMSEN K, CHRISTOPHERSEN L, BJARNSHOLT T, et al. Anti-Pseudomonas aeruginosa IgY antibodies induce specific bacterial aggregation and internalization in human polymorphonuclear neutrophils[J]. Infect Immun, 2015,83(7):2686-2693.

[12] THOMSEN K, CHRISTOPHERSEN L, JENSEN PØ, et al. Anti-Pseudomonas aeruginosa IgY antibodies promote bacterial opsonization and augment the phagocytic activity of polymorphonuclear neutrophils [J]. Hum Vaccin Immunother,2016,12(7):1690-1699.

(收稿日期:2017-07-13 修回日期:2017-09-27)