

生孩子时, 顺产好还是剖宫产好?

有些准妈妈及家人误认为:剖宫产可免受分娩时的痛苦,又能保证婴儿的安全,甚至追求所谓的“好日子”,盲目地追求剖宫产。孕妇不是有权利选择自己的分娩方式,这是一个医学问题,也是一个在医学专业领域讨论比较热烈的话题。

调查数据显示,我国产妇产剖宫产率逐年上升,有些城市的剖宫产率甚至高达50%以上,大大超出了世界卫生组织规定的15%到20%的标准。生孩子时,到底是该顺产还是剖宫产?今天就带大家来了解一下。

什么是顺产?

顺产是一种分娩方式,是一种产力、产道和胎儿三个因素均正常且能互相适应,胎儿经阴道自然分娩的方式。

顺产的利

产后恢复较快。一般来说,顺产的妈妈当天就可以下床走动,三到五天可以出院。

顺产的妈妈在产后可比剖宫产妈妈更早进食,有利于喂哺母乳。

伤害较小。相对于剖宫产而言,顺产分娩产生的

伤害主要是会阴部位的伤口,伤害比较小且容易恢复。

对新生儿有好处。宝宝分娩经过产道的挤压,肺功能得到锻炼,神经和感觉器官也受到刺激,这对宝宝的发育有帮助。

利于腹部恢复。顺产可刺激母体分泌催产素,这种激素能够促进子宫收缩,帮助腹部恢复平坦。

不会因为麻醉剂使宝宝的神经受到伤害。因此,顺产对宝宝和妈妈的伤害是最低的,对宝宝的发育生长有帮助,而且妈妈的产后恢复也更快,并发症的发生也大大减少。

顺产的弊

产前阵痛,但可以无痛分娩避免产痛的困扰。

生产过程中突发状况,如羊水栓塞等。

阴道松弛,但可以产后运动避免。



什么是剖宫产?

剖宫产是经腹切开子宫取出胎儿的手术。剖宫产的利弊有哪些?

剖宫产的利

给不符合顺产条件的妈妈提供的一种分娩方式。由于胎儿或者准妈妈的原因,一些准妈妈无法通过阴道分娩或者生产可能对新生儿

或者准妈妈造成安全威胁时,如出现胎位不正、胎儿窒息、胎儿过大,无法娩出,或者准妈妈患有妊娠合并症的情况时,应该优先选择剖宫产。

减少阵痛。

合并处理其他疾病时选择剖宫产。

剖宫产的弊

剖宫产的产妇产术中出血、术后血栓形成率、再次妊娠发生前置胎盘和子宫破裂的几率远高于顺产的产妇。

同时,剖宫产新生儿并发呼吸系功能异常的几率高于

阴道分娩新生儿,其抵抗力远低于阴道生产新生儿。

无医学指征剖宫产,但不能降低围生儿的死亡率,反而增加了剖宫产术后病率及孕产妇死亡率。因此,不主张无医学指征行剖宫产术。

流行病学研究表明,剖宫产可能会导致一些与健康相关的后果。例如,剖宫产出生的孩子患代谢和免疫相关疾病的风险更高,包括2型糖尿病、哮喘、乳糜泻和肥胖等。

也有研究显示,无论是自然分娩还是剖宫产,儿童的行为和认知发展存在差异,这表明分娩方式也可能影响

早期大脑发育。

二者如何选择?

通常情况下,剖宫产都是在不具备顺产

条件下才进行的选择,例如

产妇骨盆条件不利于顺产;高龄产

妇(大于35岁的初产妇);妊娠并发症的

出现(如有较严重的妊高症);心脏功能不好

等先天性疾病;有传染病或妇科疾病的产妇,子

宫口开的不合适或者羊水早破等情况,都需要选

择剖宫产。

对于身体条件较好的产妇,医生通常会建议进行顺产。一方面对胎儿的健康大有帮助,阴道对胎儿的挤压作用,对小孩的呼吸功能的

建立有利,免疫球蛋白G在自然分娩过程中

可由母体传给胎儿,自然分娩的新生

儿具有更强的抵抗力。也有数

据表明,顺产的孩子要比剖

宫产的孩子聪明。同

时,能更好地

恢复子宫功能,

有利于刺激

母亲的乳

汁分

泌。

众所

周知,经常熬

夜,睡眠不足,会

损害人的身心健康。

但新研究发现,睡眠过多

对身体也是有害的。该调

查以约100万名无心血管疾

病史的成年人为研究对象,进行

了平均9.3年的跟踪随访。以睡眠

时间在6小时~8小时的人为参照,

发现睡眠超过8小时的人,罹患或死于

冠心病或中风的风险高出了33%,而睡

眠不足6小时的人仅较高出了11%。

另有研究显示,相比每晚睡7小时的人,睡

眠长达10小时的人早逝风险高三成,死于中风

的风险高56%,死于心血管疾病的风险高49%。

研究结果不禁令人吃惊:睡多了,居然对健康的危

害这么大!

睡眠过多是疾病的隐形中介

有研究发现,睡眠过多与结肠直肠癌风险增加存在相关性,而伴有打鼾或超重的患者更明显。该研究发现,每晚睡眠时间至少为9个小时的人,其疾病发生的风险大于睡眠时间7小时者。还有一项研究表明,睡眠时间过长或过短都会提高糖尿病的患病风险。有研究发现,睡眠时间如果不足6小时,患糖尿病的风险比正常睡眠者(七八个小时)增加约两倍。如果睡眠时间超过8个小时,患糖尿病的患病风险会增加3倍。

睡眠过多的打鼾或超重者患结肠直肠癌风险增加。但如果简单地将板子打在睡眠过多上,则有失客观。因为打鼾或超重的患者非常可能存在睡眠呼吸暂停,而出现睡眠呼吸暂停时,患者的睡眠质量较差,睡眠节律紊乱,睡眠过程当中经常出现脑供氧不足。这些都会严重干扰睡眠过程当中正常的神经内分泌功能,也会影响免疫功能,为躯体疾病的发生埋下隐患。

而这种低质量的睡眠又无法满足正常的睡眠时间需要,所以会将睡眠时间拉长,以致睡眠过多。睡眠过多是结果,也是表象。应探索睡眠过多的上游原因。

睡眠过多增加糖尿病风险的机制,也需要类似的思索,比如睡眠过多是否缘于进食过多,后者与糖尿病的发生存在直接关系。除了睡眠过多外,研究对象是否存在其他“好静”的表现,比如是否运动不足等。这些上游因素都可能导致睡眠过多。此时睡眠过多相较于后续的疾病,仍是处于一个中间环节的位置,只能算得上一个中介因素。

疾病发生的上游因素是真正需要关注的方面。比如前述的打鼾、超重、进食过多,这些统统可以概括为不良生活方式。所以,要避免疾病,促进健康,就需要建立、保持健康的生活方式,尊重身体原本的自然规律,不压榨健康,也不必去过度保护,这样才能确保身心处于一种平衡、和谐的稳态。



总而言之,顺产和剖宫产各有利弊,生孩子是要顺产还是剖宫产,要根据孕妇实际情况而定,特别是要多尊重产科医生的建议。随着医学的迅速发展,还可以无痛顺产,因此建议准妈妈们在身体条件允许的情况下,尽量选择顺产。

本版稿件均据新华网

睡眠过多或是患病信号 拥有高质量睡眠的诀窍在这里!

五大黄金法则让你拥有好睡眠

1、养成规律的作息

提到按时睡觉,也许会有人说工作太忙,事太多。但是让我们诚实地对自己,实际上,睡觉前你是在悠闲地刷手机,看电视剧或者打游戏吧。这不仅占据了我们的睡觉的时间,还影响大脑神经活动。电脑、电视和手机的辐射会影响神经系统从而造成入睡困难、易醒或者浅睡眠。所以建议在睡觉前的一小时,大约是十点左右就关闭所有电子产品。

2、创造有利于睡眠的环境

房间需要有良好通风,室内温度应该保持在17-20摄氏度之间。宁愿温度低一些盖着暖和的被子,也不要再很热的环境内盖很少的东西。如果早上醒来背部或者脖子不舒服,那说明该换床垫、枕头或者其它东西了。床褥的硬度要适中,枕头的尺寸不用太大,要饱满舒适。另外,睡觉的时候不要留灯。因为有助于睡眠的褪黑素只有在完全黑暗的情况下才能产生,破坏褪黑素的产生会导致心理和生理失调。

3、注意饮食

影响晚上睡眠质量的不仅仅有晚餐,空腹也会对睡眠产生不利影响。为了防止失眠,最好在下午6点之后停止进食。如果感觉特别饿的话,可以吃些沙拉或者纯酸奶。

4、不要躺在床上却不睡觉

让身体习惯睡眠。如果躺在床上却睡不着,可以尝试起来在房间走一走,做些呼吸体操。重要的是,不要增加体力和脑力负担。

5、睡个午觉

午休是保持精力充沛的好办法。即使睡15分钟,也可以变得精神抖擞。可以通过实验确定晚上最标准的睡眠时长:在至少一周内每天晚上相同时间点睡觉,然后早上自然醒来,看每天一般需要几个小时,然后根据这七天的平均时间得到一个标准值。如果晚上得不到充分的睡眠,白天通过小憩补足需要的睡眠“差额”,可以在公交上或者工作期间休息时闭目养神一会儿。