

· 临床护理 ·

# 产前瑜伽训练对初产妇分娩方式的影响

闫素芹, 拉见措, 张世丽  
(青海红十字医院, 西宁 810000)

doi:10.3969/j.issn.1671-8348.2012.10.045

文献标识码:C

文章编号:1671-8348(2012)10-1039-01

近年来中国的剖宫产率居高不下,主要原因是处在孕期的准妈妈缺乏妊娠分娩的知识<sup>[1]</sup>,大量补充营养,又缺乏锻炼,导致过度肥胖,使巨大儿增多、难产增加。孕妇心理因素的影响是导致剖宫产率上升的另一个原因。经研究表明,动作舒缓的瑜伽练习,有助于增强准妈妈的身体素质,控制身体的线条,降低巨大儿出生率,使孕妇保持良好的心理状态,有助于自然分娩。

## 1 资料与方法

**1.1 一般资料** 选取 2010 年 1~12 月自愿参加瑜伽练习的初孕妇 60 例为干预组;同期未参加瑜伽练习的初孕妇 60 例为对照组。两组孕妇均为单胎头位,无妊娠并发症,年龄 20~35 岁,孕期 16~28 周。受教育程度、职业和家庭人均月收入相比较,差异无统计学意义。

## 1.2 方法与操作步骤

**1.2.1 方法** 对照组初产妇只接受医院常规的产前检查。干预组初产妇除了接受医院常规的产前教育外,自孕期 16 周开始接受产前瑜伽的教学培训,内容包括瑜伽静心、强化腰腹部力量、强化呼吸力、培养正确的饮食习惯,保持精神愉快安定练习。

**1.2.2 操作步骤** 由瑜伽专业老师给予动作指导,模仿演练,上课时间为每周 1 次,每次 1 h。课余时间要求孕妇回家后每天练习 2 次直至分娩为止。步骤分为(1)双腿盘坐练习,每个动作 10~15 s:①抬头挺胸,微闭双眼,双手置于两大腿根部,深吸气,气流通过头顶、鼻尖、喉部、胸廓及腹部,嘴角上翘微笑,随着呼吸,平静心情;②头后仰,肩放松,伴随着呼吸动作,吸气头后仰,呼气肩放松;③练习颈椎,分别左右慢慢转动 3 圈。然后双臂展平延伸,充分扩张胸廓,吸气时扩胸,呼气时收胸。通过练习这些姿势可以改善循环和呼吸系统,消除疼痛,促进消化,增强呼吸肌的力量。(2)将盘坐的双腿向前伸直分开抖动,双手臂向后支撑,随着吸气绷紧脚尖,呼气时放松脚尖,重复 2~3 次,可加强腹部及臀部肌肉弹力。(3)山式动作:双脚并拢站立,伸展所有脚趾,膝盖绷直,向后用力,脊柱向上伸展,放下肩膀,颈部挺直,目视前方,向上尽量双臂、双手互扣,拉开身体,保持 1 min,通过练习可调整脊柱的不适,使臂部上提,胸部开阔,双肩放松,利于胎头入盆。(4)肩倒立动作:仰卧、弯曲双腿,提起臀部向上伸展双腿,双手支撑躯干推动向上,下巴收向锁骨,后脑勺双肩和上臂着地,尽可能向上伸展双腿,保持 2 min,如果自己不能完成可试着把脚搭在墙上,通过练习可缓解下肢疲劳,改善失眠、情绪不稳定的情况,放松腰部,改善子宫异位,利于胎头下降。(5)下犬式动作:双膝垂直跪在地面上,双臂也垂直扶地,呼气,身体从地面抬起,双臂双腿伸直,眼睛向下看,尾骨向上用力,腋下尽量伸展,脚趾朝向正前方,脚跟向后踩保持 1~2 min,趴下休息,重复 2~3 次,通过练习缓和心率,大量新鲜血液输送到躯干和头部,还可以改善肩部的不适和僵硬。(6)骑坐球体:双腿分开坐在球体上,双手后撑,脊柱挺直,前后摇摆,顺时针划圈,以锻炼盆底部肌肉弹力。

**1.3 观察指标** 制定专用记录表,观察两组初产妇的分娩方式,分娩时间等情况。

**1.4 统计学处理** 研究资料输入电脑用 SPSS16.0 软件包进

行统计分析,计量资料进行  $t$  检验,计数资料行  $\chi^2$  检验。数据用  $\bar{x} \pm s$  表示,  $P < 0.05$  为差异有统计学意义。

## 2 结果

**2.1 两组分娩方式的比较** 干预组中经阴道分娩的孕妇 52 例(86.67%),显著高于对照组经阴道分娩的孕妇 24 例(40.0%);剖宫产 8 例(13.33%),显著低于对照组 36 例(60.0%),两组相比,差异有统计学意义( $P < 0.05$ )。

**2.2 两组阴道分娩产程时间比较** 干预组第一、二及总产程、平均时间明显比对照组缩短,两组比较差异有统计学意义。见表 1。

表 1 两组阴道分娩产程时间比较( $\bar{x} \pm s$ )

组别	$n$	第一产程 (h)	第二产程 (min)	第三产程 (min)	总产程 (min)
干预组	52	6.36 ± 1.24	45.18 ± 10.51	6.75 ± 3.15	433.53 ± 14.90
对照组	24	8.85 ± 1.50	85.24 ± 11.10	7.31 ± 3.45	623.55 ± 16.05
$t$		-6.16	-4.82	-0.18	-4.76
$P$		<0.01	<0.05	>0.05	<0.01

## 3 讨论

**3.1 产前瑜伽练习可促进自然分娩** 通过相关分娩知识学习和适当瑜伽练习,使孕妇正确认识分娩,保持良好的心理状态,降低因对自然分娩缺乏信心而导致的高剖宫产率<sup>[2]</sup>。研究表明,孕妇了解了如何把自己的知识应用于分娩过程是提高产妇自然分娩自我效能的一个重要因素<sup>[3]</sup>,对自然分娩起到了良好的推动作用。

**3.2 产前瑜伽练习可缩短产程** 孕妇在分娩过程中,由于心率加快、呼吸急促、肺内气体交换不足,致使子宫缺氧、收缩乏力、宫口扩张缓慢、产程延长<sup>[4]</sup>,而产前瑜伽教学使孕妇获得了正确呼吸技巧,在分娩过程中将注意力有效地集中在对自己的呼吸控制上,放松肌肉,最大限度地调动主观能动性,主动参与分娩过程,在宫缩疼痛和分娩过程中保持镇定,促进产程的进展。因此,妊娠期进行产前瑜伽训练对促进自然分娩具有积极意义,有社会推广价值。

## 参考文献:

- [1] 陆于宏.降低剖宫产率 维护母婴利益[J].医学与哲学,2005,26(12):58-60.
- [2] 曹立全,陈爱华,谭思洁.核心肌力理论在运动健身和康复中的应用进展[J].中国康复医学杂志,2011,26(1):93-97.
- [3] 高玲玲,张美芬.分娩教育对初产妇心理以及分娩方式的影响[J].中国公共卫生,2005,21(2):209-210.
- [4] 徐萌艳,孙慧连.自信心对分娩的影响[J].中国妇幼保健,2007,24(18):2493-2494.
- [5] 曹泽毅.中华妇产科学[M].北京:人民卫生出版社,2010:250.