

Lamaze Institute for Normal Birth

发扬正常分娩的护理准则 #3: 持续的产程支持

在拉玛泽课上，一名产程伙伴说，“我到底如何能够在产程中提供她需要的支持呢？有人帮我吗？”

直至最近，妇女仍然从自己的母亲和姐妹那里得知关于分娩的知识。生命诞生在家庭所熟悉的舒适感中。家族仪式和传统确保了妇女对自己给予分娩的能力充满信心，并且由那些在整个产程和分娩的过程中向她们提供支持和鼓励的家庭成员和贤明的妇女所包围。团体的助产士参加了几乎所有的分娩。

当分娩于20世纪早期转入医院时，妇女们丢失了来自于其所属团体的女性的有价值的支持和鼓励。护士提供了支持，但是她们经常负责多名产妇而无法持续停留在一名产妇的床旁。

在二十世纪六十年代里，拉玛泽国际和其他机构成功地游说以允许父亲走进产房。父亲向产妇提供了特殊的情感支持。现在，二十一世纪中，妇女再次发现由通晓分娩知识的妇女所提供的额外支持的价值。

妇女通常假设护士、助产士、或者医生将在整个产程中与其在一起。在某些分娩场所内，助产士和护士能够为产妇及其家人提供持续的支持。但是，在很多分娩场所内，现实是其他的责任经常阻碍了助产士和护士与产妇持续地呆在一起。即便当一名助产士正在护理仅仅一名产妇时，另外有一名有经验的妇女在场提供情感和身体支持也是非常有帮助的。

在您的宝宝出生之前，您应该决定谁能够为您提供持续的支持。您可能会选择朋友或者亲戚，或许您会决定雇佣一名朵拉（doula），即一名专业的产程支持人员。

为什么持续性的支持如此重要

产程凭借其力量可能会使您（和您的伙伴）感到惊讶。配备一名具有分娩经验的妇女始终陪伴在产程的现场向您和您的伙伴保证产程正在正常地进行，会有助于你们两个对付产程。一名具有分娩经验的妇女同时还知道如何提供温柔的抚摸和建议的体位，这会有助于产程的进行和您的舒适。您可以让生过孩子的朋友或者亲戚陪伴在您的身边，她们愿意提供这种类型的持续性支持。如果您不这样做，那么您可以考虑雇佣一名朵拉。

朵拉的作用

根据《朵拉书籍》，朵拉是“一名经验丰富的产程侍者，她在整个产程和分娩过程中向产妇及其丈夫或者伙伴提供情感和躯体支持，在某种程度上，在产后仍继续提供支持。”¹

朵拉将在整个产程和分娩过程中与您和您的伙伴始终在一起，提供躯体、情感以及信息方面的支持。除非您要求要和自己的伙伴单独呆一会儿，否则您的朵拉绝对不会离开您一小会儿。朵拉会与您和您的伙伴一同合作，从而帮助您拥有一个您所期



望分娩类型。她可以帮助您步入盆浴或者淋浴、与您和您的伙伴一起散步、按摩您的背部、双手或者双脚。朵拉会协助您做出关于疼痛药物处理的决定。如果您告诉朵拉您希望拥有一个未经医学干预的分娩，那么她会帮助您实现这个目标。在分娩后，朵拉通常会陪伴您 1 至 2 小时以帮助您进行母乳喂养。

朵拉没有接受过实施任何医疗或者护理职责的培训，并且不应该提供医疗建议。但是，她们可以帮助您理解医疗事件。她们还可以鼓励您将您的优先选择告诉医院的工作人员。如果您产程的发生途径与您的预计不同，那么朵拉可以帮助您澄清您的感受并回顾您的选择。

朵拉最重要的作用之一就是帮助您拥有一个积极的分娩经历记忆。在分娩后，您将记住分娩的积极方面，并且她会回答您提出的任何问题。如果分娩没有按照您的计划进行，朵拉将在您的身边倾听您的心声并提供支持。

关于持续性支持的研究

关于在产程中由朵拉提供持续性支持的利益方面的研究令人印象深刻。根据一个有关以证据为基础的护理的世界权威性信息资源——科霍恩妊娠与分娩团体的信息，研究证明在产程和分娩中针对产妇的持续性支持毫无疑问是有益的。与在产程中接受常规护理的产妇相比，具有持续性、一对一支持的产妇出现下列项目的可能性较少：

- 剖宫产
- 胎头吸引或者产钳分娩
- 局麻（例如硬膜外麻醉）
- 止痛（疼痛药物处理），以及
- 对其分娩经历不满意或者否定比例的报道

科霍恩的作者还发现，当支持是由外行人（具备或者不具备特殊培训）所提供的，即那些专门因为提供支持而出现在分娩现场的人，该产程的结果往往好于由常规医院人员提供支持的产程结果，这些医院人员包括护士、助产士以及助产士学生。评论家认为现代医院环境的特点，例如当前的组织结构，使得医院人员很难提供持续性的产程支持。²

朵拉与产程伙伴

很多伙伴希望参加自己孩子的分娩并且向他们身边重要的他人提供支持。但是，大多数男士和一些妇女对于分娩没有任何经验。当宫缩越来越强以及产妇因疼痛而挣扎时，伙伴可能会被吓住。他或她可能没有经验知道产程正在准确地按照其应该的方式进行。此时伙伴越来越难打消产妇的疑虑。大多数伙伴当一名有经验的妇女出现并能够提供产程正在顺利进行这样令人放心的信息时，方可长嘘一口气。

一名优秀的朵拉会尊重产程伙伴发出的暗示。如果您的伙伴坐在您的身旁，握着你的手，看着您的眼睛说着勉励的话语，那么朵拉不会干扰你们二人之间的这种亲密联系。取而代之的是，她此时会为您和您的伙伴提供一些无关紧要的支持和鼓励。

然而，如果您需要额外的支持，那么朵拉会与您的伙伴一同合作，在您的伙伴提供目光交流和勉励性话语的同时，她会按摩您的后背或者足底。或者，朵拉会建议您更换一种活动，例如冲个温水澡或者在走廊里散步。朵拉可以向您的伙伴展示如何提供有效的均衡压力或者按摩。当您的伙伴需要上厕所或者吃些东西时，朵拉同样可以提供支持。



为持续性支持做计划

一名具有分娩经验的朋友或者亲戚可能愿意向您和您的伙伴提供持续性支持。只要这些妇女相信您有能力分娩自己的宝宝并且愿意在产程中始终陪伴在您的身边，那么她们就不需要像朵拉那样的培训。

但是，当今很多妇女发现雇佣一名朵拉是确保她们在整个产程和分娩中得到持续性情感和身体支持的最佳方法。您可以从您的分娩导师、健康护理提供者、或者北美朵拉协会 (<http://www.dona.org>) 那里得到参考信息。一旦您选择了朵拉，您将在产前至少预约一次朵拉的会面，一起讨论您和您的伙伴希望拥有的分娩类型。应该与朵拉共同讨论对您重要的舒适感方法，包括医疗处理。



Photo © 2003 Robyn Osten - www.firstbreath.com

一些医院或者分娩中心可能向全部或者部分客户提供朵拉的服务。如果在产妇和朵拉之间存在语言障碍，那么她们二人通常会发现目光交流以及轻柔的抚摸会克服常见语言的缺陷。

有些健康计划将要求您支付朵拉服务的费用。您可以提前致电询问该项服务是否为可收回费用的服务，如果它们不是，则可申请朵拉保险覆盖。保险公司和健康计划可能不知道通过提供持续性支持，朵拉降低了诸如剖宫产这样的与干预措施有关的健康护理费用。

来自于拉玛泽国际的推荐

拉玛泽国际赞同世界卫生组织关于承认持续性产程支持的意义犹如正常分娩中的一项关键因

素的主张。拉玛泽相信所有妇女都应该有权使用持续性产程支持，而不受经济或者文化背景的阻碍。拉玛泽鼓励所有妇女为涵盖持续性情感、身体、以及信息支持的分娩环境制定计划。

凭借承诺始终与您和您的家人呆在一起、对身体和情感舒适感方法中的知识、以及相信您天生具有分娩自己宝宝的能力，一名具有分娩经验的支持妇女会在产程和分娩中对您的护理做出独一无二的贡献。

参考文献

1. Klaus, M., Kennell, J., & Klaus, P. (2002). *The doula book*. Cambridge, MA: Perseus Publishing.
2. Hodnett, E.D., Gates, S., Hofmeyr, G.J., & Sakala, C. (2003). Continuous support for women during childbirth (Cochrane Review). *The Cochrane Library*, 3. Oxford: Update Software. (Full text of this review available at no charge on the Maternity Center Association Web site at <http://www.maternitywise.org/prof/laborsupport>.)
3. Chalmers, B., & Porter, R. (2001). Assessing effective care in normal labor: The Bologna Score. *Birth*, 28(2), 79-83.

研发者：

拉玛泽国际教育委员会

第一作者：

Barbara Hotelling, RN, BSN, CD(DONA), LCCE, FACCE
Debby Amis, RN, BSN, CD(DONA), LCCE, FACCE
Jeanne Green, MT, CD(DONA), LCCE, FACCE

投稿者和回顾者：

Diana Chiaverini, RN, MEd, LCCE, FACCE
Elena Carrillo de Reyes, CD(DONA), LCCE, FACCE
Jeannette Crenshaw, RN, MSN, IBCLC, LCCE, FACCE
Joyce DiFranco, RN, BSN, LCCE, FACCE
Caroline Donahue, RN, MA, LCCE, FACCE
Judith Lothian, RN, PhD, LCCE, FACCE
Michele Ondeck, RN, MEd, IBCLC, LCCE, FACCE
Teri Shilling, MS, IBCLC, CD(DONA), LCCE, FACCE
Sandra Steffes, RN, MS, LCCE, FACCE

2003 年 9 月修订版。© 2003 年拉玛泽国际。“拉玛泽”是拉玛泽国际有限公司注册的一个商标。只有在文中涵盖出于拉玛泽国际的原因前提下，方可复制和分发本文中的内容。更多关于拉玛泽国际的信息，请参观我们的网站：<http://www.lamaze.org> 或者拨打电话（800）368 - 4404 或者（202）367 - 1128。