



在拉齐
奥大区
诞生



SALUTE LAZIO
SISTEMA SANITARIO REGIONALE



**REGIONE
LAZIO**
regione.lazio.it

由拉齐奥大区卫生总部和社会卫生保健部拟定这本小册子,2015 年 8 月版本

在拉齐 奥大区 诞生

亲爱的准妈妈,

这本手册属于拉齐奥大区正在举办实施的改善生育和婴儿服务的举措之一.把手册制作为一个信息工具,提供"哪里"和"怎样办理"等让你最合理地选择生育.



1 当分娩时刻来临时



宫缩之前,特别是你第一次生孩子,你会有前奏期的特征,表现为有类似月经的疼痛,频率和程度都不规则.而宫缩的开始迹象是每 10 分钟之内至少有一次的子宫收缩,每次时间至少 40 秒,这种收缩很有规律,持续至少 2 小时以上.

当子宫收缩时腹部变硬,等收缩结束后又变柔软.在子宫来回收缩的暂停间隙时你可以有机会恢复精力.

判断宫缩开始的征兆如下:

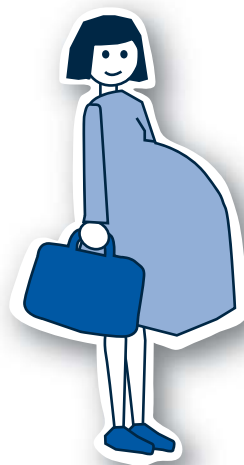
- 背脊下方的疼痛.
- 类似于月经的盆腔疼痛.
- 粘液白带排出.宫缩前奏期和/或开始时你会注意到白带粘液的排出,形体很粘固,也可能带有红色丝条状的.如果发现明显的鲜血出血现象,你要赶往附近的妇产科的急症室做检查,同时立即与你的妇科医生或者助产士联系.
- 羊水袋破裂和羊水液体流出.羊水袋是用于保护怀孕期间的胎儿,但有时候,羊水袋会在宫缩刚开始时破水.你自己会感觉到流出温热的液体,常常是无色的.你能区别出排出的液体不同于小便水,小便水是黄颜色的,气味你也熟悉,相反,阴道分泌液体是粘性的,连体的.再者,羊水的破水流出,不是你能主观控制的.当羊水袋破了有羊水流出现时,不管有没有子宫收缩的现象,你应该前往附近的妇产科.

宫缩期间你可能也有恶心和/或呕吐或腹泻
如果你正常地度过了怀孕阶段,那么,在孕期的最后第 40 周须做约 30 至 40 分钟的胎心宫缩监护检查以记录胎儿的心跳频率和子宫收缩频率.这项检查和羊水量的 B 超测检能帮助你的孕期延长到 42 星期直到宫缩自然发生.40 周之前做胎心宫缩监护检查 说明"高风险或者带病怀孕".

重要注意! 如果你听出胎动幅度比平时减少(12 小时的范围内少于 10 次),你要赶快就赴附近的妇产科部做检查.

2 什么时候去已选定的妇产科

- 宫缩已经开始,或者你感觉到有规律性的收缩;
- 你第一次怀孕,感觉到每次的收缩持续至少 40 秒,停止间隔时间 10 分钟;
- 如果你已生过其它孩子,子宫收缩越来越频快,因为宫缩可能会加快 (要注意你选择分娩的医院的离你距离和交通).



3 怎样面对产痛

分娩的痛苦是孕妇最为关注的问题之一, 怀孕待产期间, 你应该有机会参加你分娩的医院所在区域的保健所探讨这问题每位妇女的每一次分娩都不一样, 和你以前有过的分娩也不一样.

分娩的疼痛性质不同于其它的疼痛, 因为你宝宝的诞生具有特殊的意义. 每次宫缩完后, 你有时间恢复精力.

用怀孕期间所学到的技能来控制疼痛. 保持平静和放松自己你能感觉到宫缩强度减少.

有些妇女选择麻醉生育(无痛分娩); 最常用的技术是硬膜外麻醉, 由麻醉师通过腰椎硬膜外注射药物使得疼痛消失, 同时处于清醒状态.

身体正常活动和肌肉力量都保留着. 无痛分娩虽然增加了点手术操作更多使用产钳或吸盘, 但还是一种安全有效的方法. 必须说明并不是本大区内所有的妇产科里都有这种无痛分娩法.



4 自然产的助产方式

协助产妇宫缩或者分娩,每一妇产科室的助产方式有所不同.孕妇住院后,须对胎儿做评估检查,心跳,宫缩进展程度.还要测量你的血压,脉搏和温度.随身带好怀孕期间的诊断检查资料是非常重要的.需要的话,医生将增加进一步的住院检查.灌肠,三分法,或者剃毛,这些准备如果你不主动要求,可以不做.

评测宫缩时的胎儿心跳有几种下列方法:通过超声波检测仪每 15 分钟或者 30 分钟测听宫缩期间的胎儿心跳;与胎心宫缩监护器相比,该方法允许你充分的自由活动(参阅“当分娩时刻来临时”的定义).

当产妇子宫颈完全张开(10 厘米左右)后,预示着胎儿想要往外推动.通常你可以自由选择分娩姿势.只有在某些情况下,可能有必要在会阴(阴道和肛门之间的主体的区域)的右侧部做个小切口,即外阴切手术.这种做法只适用于在生殖器外部特异狭窄的情况下,或者是阴道分娩时的手术协助(使用产钳或吸盘的).



5 在什么情况下需要做破腹产

破腹产是一种协助分娩的手术,在拉齐奥大区过多地使用破腹产手术:2014年,破腹产在所有的分娩中占有了43%,的比例。

相反,在其它一些意大利大区里和在欧洲的许多国家里,破腹产诞生的婴儿比例要低得多,约25%,避免剖腹产对孕妇和婴儿的健康导致不良因素.在正常的怀孕中破腹产生出来的孩子并没有像自然产生出来的孩子那么健康;还存在着一些妇女做了破腹产之后导致了不少风险,其中最常见的是延长住院时间,还有手术并发症,和长期卧床。

因而,我们认为有必要给你提供一些信息帮助你合理地选择分娩的方式,同时你最好和医生或者接你入院的并跟踪你怀孕流程检查的助产士一起选择分娩方式.需要做破腹产的原因并不多,在总的比例中只占了15-20%:

- 胎儿窒息;
- 胎儿异常表现,最常见的是臀位;
- 胎盘(前置胎盘)的异常插入;
- 骨盆不相称,例如,如果相对于母体骨盆胎儿过大;
- 带病孕产妇和/或胎儿得疾病而不建议宫缩和阴道分娩。

如果你不是第一次怀孕并有过一次破腹产或者有过一次子宫内
膜切除术(比如子宫肌瘤切除),你可以取得妇产科的妇科医
生的同意,尝试阴道分娩而完全远离破腹产方式.大多数已经
做过破腹产的妇女在以后的怀孕中还是有能力进行阴道顺产的。

在所有进行"试产"的孕妇中,所谓的破腹产以后的宫缩,能从阴道顺产的产妇比例占 70-80%.

你必须和产科的医生们一起评估决定是否进行"试产";如果你做过破腹产,现决定通过阴道分娩,你要确保你分娩的地方必须具有你合适的医疗助产设备.

6 分娩医院选择标准



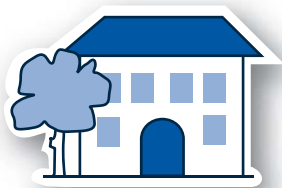
如果怀孕顺利预产期按时到来,你就要住院准备分娩,

决定住院之前,一定要与给你做怀孕检的妇科医生和/或助产士取得联系.

但是,如果你被确诊患有出某些健康问题,无论是怀孕之前就存在的还是怀孕期间出现的,医护人员会让你去专科医院.

如果你安排选择好了要分娩的医院,奉劝你提前获取相关信息,这是你有权了解医院的状况,妇产科的服务设施;比如,询问麻醉师是否 24 小时连续在场,和分娩的时候儿科医生是否一直在产房里.再者,你可以咨询去年破腹产出生的婴儿比率:比率很高,超过 35-40%,表明分娩助产过分倾向于"手术"的管理现象.你还可以询问生育室里是否能够让你和你的孩子每天连续 24 小时在同一房间(母婴同室),因为这有助于你早日产奶并延续数月.

如果你想要在家里生孩子,你必须确保协助你分娩的助产士具有专业经验并且你和他须商妥分娩方式和怎样为分娩准备家里布置.



怀孕期间你获取足够的信息来评估在家里生孩子是否满足你的愿望,是否给你提供了你所期待的安全保障.再者,跟着你的助产士是否和有关专家们联网,以防万一需要(儿科医生,妇科医生,家庭医生),还要确保的是,如果碰到意想不到的问题家里又不能解决的情况下,赶赴带有妇产科和婴儿科的医院其交通是否方便.

最后,你咨询了解你所选择的妇产科是否可以匿名赞助捐献脐带血主要是为患有严重疾病的病人移植干细胞以提供给他们恢复治愈的可能性.捐献不会对捐献者带来任何麻烦.

以下是所有公共妇产科或者在大区国立卫生部合作下的私营妇产科的地址和电话,划分医疗级别,不过二级医疗级别和一级医疗的唯一区别是二级医疗为怀孕,分娩,婴儿的疑难杂症提供专科医疗.

第一级分娩机构

医疗机构名称	地址	省市县	电话总机
Sandro Pertini	Via dei Monti Tiburtini 385/389	Roma	06 41431
Fabia Mater	Via Olevano Romano 25	Roma	06 215921
Madre Giuseppina Vannini	Via dell'Acqua Bullicante 4	Roma	06 24303840
Giovan Battista Grassi	Via Giancarlo Passeroni 28 - Ostia	Roma	06 56481
Città di Roma	Via Mairdalcini 20	Roma	06 58471
San Filippo Neri	Via Martinotti 20	Roma	06 33061
Cristo Re	Via delle Calasanziane 25	Roma	06 612451
Santa Famiglia	Via dei Gracchi 134	Roma	06 328331
Aurelia Hospital	Via Aurelia 860	Roma	06 664921
Santo Spirito	Lungo Tevere in Saxia 1	Roma	06 68351
San Paolo	Largo Donatori di Sangue 1	Civitavecchia	076 65911
San Giovanni Evangelista	Via Antonio Parrozzani 3	Tivoli	0774 3161
Coniugi Bernardini	Viale Pio XII 36	Palestrina	06 95322605
Presidio Ospedaliero "De Santis"	Via Achille Grandi	Genzano	06 93271
Ospedale Civile P. Colombo	Via Orti Ginnetti 7	Velletri	06 93271
Presidio ospedaliero di Anzio Nettuno	Via Cupa dei Marmi snc	Anzio	06 93271
San Camillo de Lellis	Via Kennedy J.f. snc	Rieti	0746 2781
Santa Maria Goretti	Via Guido Reni	Latina	0773 6551
Casa di Cura Città di Aprilia	Via Palme 25	Aprilia	06 9270 4125
San Giovanni di Dio	Via San Magno	Fondi	0771 5051
Dono Svizzero	Via Appia Lato Napoli	Formia	0771 7791
Francesco Spaziani	Via Armando Fabi	Frosinone	0775 18831
Santa Scolastica	Via San Pasquale	Cassino	0776 3929265
Santissima Trinità	Loc. San Marciano	Sora	0776 8291

第二级分娩机构

医疗机构名称	地址	省市县	电话总机
Policlinico Umberto I	Viale del Policlinico 155	Roma	06 49971
San Giovanni Calibita Fatebenefratelli	Piazza Fatebenefratelli 2	Roma	06 58334676
Policlinico Casilino	Via Casilina 1049	Roma	06 231881
Sant'Eugenio	Piazzale dell'Umanesimo 10	Roma	06 51001
San Giovanni Addolorata	Via dell'Amba Aradam 9	Roma	06 77051
San Camillo Forlanini	Circonvallazione Gianicolense 87	Roma	06 58701 06 55551
Policlinico Gemelli	Largo Agostino Gemelli 8	Roma	06 30151
San Pietro Fatebenefratelli	Via Cassia 600	Roma	06 33260625
Belcolle	Strada Sammartinese	Viterbo	0761 3391 0761 3381

所有通讯地址的更新请参阅大区网站: www.regione.lazio.it

打开网站,在菜单顶部“Argomenti”,点击“Sanità”.在打开新页面后,菜单的左面“Operatori, istituzioni”,进入页面“Salute materno-infantile”.点击右边的小橱窗“Salute materno-infantile”便能找到妇产科的列单

另外一种快速进入网站的方式,用你手机拍下旁边的二维图像安装应用即可.



组织方式和实际做法

以下是"组织方式和实际做法"列单,每一
妇产科必须遵循,还附带"要放弃的做法"列单



- 产妇在宫缩时或者分娩时可以选择自己的同伴或信任者的陪伴在身;
- 医院必须鼓励产妇宫缩时做些活动和自由选择分娩姿势;躺在床上分娩是一种医疗化的做法,既不舒服也没效率.很多研究已经证明宫缩和分娩时的自由姿势有助于子宫颈口的张开和胎儿的娩出.
- 除了特设情况和护理需要以外,必须能让亲戚朋友自由进入产科室
- 医院应该为预备母亲和婴儿在住院期间连续 24 小时同住一室(母婴同室);
- 妇产科室里所有的人都应该获得有关母乳的好处及其相关的哺乳信息资料,也可以把这些信息资料直接送到妇产科室里;
- 无论是顺产的还是剖腹产的,产妇必须在产后的第一小时里给婴儿喂奶,随后都按照婴儿的每次“要求”喂奶.

要放弃的做法

- 不能作为常规的疗法:
 - 灌肠
 - 三分法
 - 连续监测胎儿心跳
 - 药理刺激宫缩
 - 会阴切开术
- 除了确切的医生规定之外,医院里必须不给婴儿母乳以外的任何的液体或食物,也不要使用人工奶嘴,吸允物或者奶瓶;
- 离开医院之前,除了医生确切规定的以外,不应该开方人工牛奶医单.



你的母乳是你宝宝生长发育所需要的最完美的独一无二的饮食.用母乳哺乳宝宝对你和你孩子的健康提供了极大的好处.没有受到过母乳哺乳的婴儿很有可能出现易患某些病理,比如:腹泻或便秘,呕吐,尿路感染,耳炎,超重和肥胖.



更多信息请参阅
salutelazio.it