

孕晚期会阴按摩联合髋关节训练对自然分娩产程及分娩结局的影响

胡林萍

广东珠海市中西医结合医院 广东珠海

【摘要】目的 分析产妇应用孕晚期会阴按摩联合髋关节训练的效果与对其自然分娩产程及分娩结局的影响。**方法** 选取 2022 年 1 月~2024 年 1 月内我院收治的孕晚期产妇 76 例,采用随机数字表法分为对照组(常规护理)和观察组(会阴按摩联合髋关节训练)各 38 名,对比两组自然分娩产程时间和分娩结局。**结果** 观察组产妇第一产程、第二产程、第三产程和总产程时间均短于对照组,且观察组产妇不良新生儿结局总发生率显著低于对照组,差异均有统计学意义($P<0.05$)。**结论** 临床中对孕晚期产妇行会阴按摩联合髋关节训练能够显著缩短产妇产程所需时间,减少新生儿不良结局的发生,具有应用价值。

【关键词】 孕晚期; 会阴按摩; 髋关节训练; 分娩结局

【收稿日期】 2025 年 3 月 22 日

【出刊日期】 2025 年 4 月 27 日

【DOI】 10.12208/j.ijnr.20250206

The effect of perineal massage combined with hip joint training in late pregnancy on the natural delivery process and outcome

Linping Hu

Zhuhai Integrated Traditional Chinese and Western Medicine Hospital, Zhuhai, Guangdong

【Abstract】 Objective To analyze the effect of perineal massage combined with hip joint training in late pregnancy on the natural delivery process and outcome of parturients. **Methods** 76 late stage pregnant women admitted to our hospital from January 2022 to January 2024 were randomly divided into a control group (conventional nursing) and an observation group (perineal massage combined with hip joint training), with 38 patients in each group. The natural delivery process time and delivery outcomes of the two groups were compared. **Results** The first, second, third, and total delivery time of the observation group were shorter than those of the control group, and the total incidence of adverse neonatal outcomes in the observation group was significantly lower than that in the control group, with statistical significance ($P<0.05$). **Conclusion** In clinical practice, vaginal massage combined with hip joint training can significantly shorten the time required for postpartum women in late pregnancy, reduce the occurrence of adverse outcomes in newborns, and have practical value.

【Keywords】 Late pregnancy; Perineal massage; Hip joint training; Delivery outcome

自然分娩是女性生命中一段重要且复杂的生理过程,其顺利进行不仅依赖于产妇的生理条件,还受到多种因素的影响。随着现代医疗技术的不断进步和分娩辅助方法的多样化,越来越多的产妇和医护人员开始关注如何通过非药物手段来优化分娩体验,提升分娩质量^[1]。孕晚期会阴按摩联合髋关节训练作为一种新兴的分娩辅助方法,正逐渐受到广泛的关注和研究。在自然分娩过程中,会阴部位承受着巨大的压力,是胎儿娩出的必经之路。如果会阴部肌肉和软组织缺乏足够的弹性和柔韧性,分娩时极易发生撕裂或侧切,给产妇带

来剧烈的疼痛和产后恢复上的困扰^[2]。而会阴按摩作为一种有效的预防措施,通过专业且适时的手法按摩,能够显著增强会阴部皮肤与肌肉的弹性,为分娩时减少损伤打下坚实基础^[3]。与此同时,髋关节训练在孕晚期也扮演着重要的角色。通过适当的髋关节运动,如骨盆操等,可以帮助产妇打开骨盆,放松髋关节,促进胎头下降衔接,锻炼产妇体力,并改善直肠和阴道区域的血液循环^[4]。本研究中,即分析了产妇应用孕晚期会阴按摩联合髋关节训练的效果与对其自然分娩产程及分娩结局的影响,具体报道如下:

1 对象和方法

1.1 对象

选取 2022 年 1 月~2024 年 1 月内我院收治的孕晚期产妇 76 例,采用随机数字表法分为对照组(常规护理)和观察组(会阴按摩联合髋关节训练)各 38 名。对照组产妇年龄区间 21~31 岁,平均(26.44 ± 2.17)岁;孕周 34~40 周,平均(39.45 ± 0.36)周。观察组产妇年龄区间 21~30 岁,平均(26.19 ± 2.49)岁;孕周 34~41 周,平均(39.58 ± 0.26)周。经分析两组产妇基本资料不存在统计学意义($P > 0.05$)。研究经产妇及其家属知情同意。同时研究内容经医学伦理委员会审批。

1.2 方法

对照组使用常规护理,即按照临床产妇护理规则进行产前宣教、饮食干预、体征监测等。

观察组加用会阴按摩联合髋关节训练:

(1)会阴按摩:从怀孕 36 周开始,每天进行一次会阴按摩,每次持续 15 到 20 分钟。在分娩前的几周进行按摩可以帮助身体做好准备。使用温和、不含香料的植物润滑油,如甜杏仁油、椰子油或天然无害的茶树油、橄榄油,以减少摩擦并滋润皮肤。确保双手和按摩区域清洁干燥,修剪指甲,用肥皂洗净双手并做好外阴清洁。孕妇可采取仰卧位或半卧位,利用镜子辅助观察按摩过程,以确保按摩位置正确。取适量润滑剂涂抹于操作部位,用指腹分别向会阴体及阴道进行持续性加压按摩。将拇指放入阴道约 3-5 cm 深,轻轻向肛门方向施加压力。同时,用食指在会阴处形成 U 形,通过轻柔的上下左右摆动,慢慢拉伸会阴组织。各部位分别按压 3-5 分钟,每次会阴按摩约 15-20 分钟。按摩时应感受轻微的灼热感,但不要过度用力以免造成不适。如果出现任何疼痛、异常不适或感染迹象,应立即停止按摩并咨询医生。

(2)髋关节训练:①站立位髋关节伸展:指导产妇站立,双手放在腰间,向前迈一步,将前腿的膝盖向前弯曲,同时将臀部向后推动,感受到髋部的伸展。保

持这个姿势数秒钟后,换腿重复进行。②仰卧位髋关节弯曲:指导产妇平躺在地上,双手放在身体两侧,双腿伸直。然后将一条腿向上抬起,使膝盖尽可能靠近胸部,保持这个姿势数秒钟后再放下,换另一条腿重复进行。③站立位髋关节外展:指导产妇站立,双手放在腰间,向一侧迈一步,然后将另一条腿向外抬起,感受到髋部的伸展。保持这个姿势数秒钟后,换另一侧重复进行。④坐姿髋关节内收:让产妇坐在椅子上,双手放在椅子两侧,将双脚并拢。然后将双脚慢慢分开,尽可能靠近地面,感受到髋部的内收运动。保持这个姿势数秒钟后再放松,重复进行。⑤瑜伽和游泳:孕妇瑜伽是一种专门针对孕妇设计的运动方式,有助于增强身体灵活性,保持肌肉张力,减轻关节压力。通过瑜伽练习,孕妇可以学会如何在分娩时配合宫缩进行呼吸;游泳是一种全身运动,对孕妇来说非常安全且有效。可以锻炼大肌肉群,促进血液循环,有助于顺产。孕晚期孕妇游泳时应在家人或教练的陪同下进行,以确保安全。

1.3 观察指标

(1)记录两组产妇产程时间,含第一产程、第二产程、第三产程和总产程时间。

(2)对比两组产妇分娩结局,记录两组早产、巨大儿、胎儿窘迫和新生儿窒息的新生儿不良结局总发生率。

1.4 统计学分析

采用统计学分析 SPSS20.0 软件处理数据, t 和“ $\bar{x} \pm s$ ”表示计量数据, χ^2 和%表示计数数据,检验结果 $P < 0.05$ 时为组间数据差异有统计学意义。

2 结果

2.1 产程时间对比

通过分析显示,观察组各产程时间均较对照组更短,差异均存在统计学意义($P < 0.05$),如表 1。

2.2 新生儿不良结局对比

经分析显示,观察组产妇新生儿不良结局总发生率显著低于对照组,差异存在统计学意义($P < 0.05$),如表 2。

表 1 观察组和对照组的产程时间对比($\bar{x} \pm s$)

组别	第一产程(min)	第二产程(min)	第三产程(min)	总产程(min)
观察组(n=38)	564.51 $\pm$ 19.67	23.55 $\pm$ 3.74	6.46 $\pm$ 0.80	602.60 $\pm$ 31.85
对照组(n=38)	597.85 $\pm$ 22.74	30.71 $\pm$ 4.62	7.64 $\pm$ 0.93	636.22 $\pm$ 37.58
t	6.836	7.425	5.930	4.207
P	0.001	0.001	0.001	0.001

表 2 观察组和对照组的新生儿不良结局[n,(%)]

组别	早产	巨大儿	胎儿窘迫	新生儿窒息	总发生率
观察组 (n=38)	1 (2.63%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	2.63%
对照组 (n=38)	4 (10.53%)	1 (2.63%)	0 (0.00%)	1 (2.63%)	15.79%
χ^2	-	-	-	-	3.934
P	-	-	-	-	0.047

3 讨论

孕晚期是孕妇妊娠过程中极为关键的阶段，这一时期的护理质量直接关系到分娩的顺利进行以及母婴的健康状况。然而，传统的常规护理模式主要侧重于基础的健康监测和一般性的生活指导，由于护理人员的综合素质存在差异，对各类药物、不良反应及并发症的了解不全面，易导致在护理过程中未能及时发现和处理孕产妇的生理不适，日常查房工作中也存在不够细心和严谨的情况，从而可能引发护理缺陷事件^[5]。

而会阴按摩联合髋关节训练作为一种新型的护理方法，在孕晚期产妇的护理中具有显著的优势。会阴按摩通过提高会阴部肌肉的柔韧性和弹性，松弛产道，使分娩时产道更好地扩张，产道阻力减少，从而有助于缩短产程时^[6]。髋关节训练能够增强骨盆的灵活性和稳定性，为胎儿顺利娩出提供有力支持。会阴按摩能够显著降低分娩时会阴撕裂和侧切的风险，提高会阴的完整性。髋关节训练通过调整骨盆位置和增强骨盆肌肉力量，有助于优化胎位，进一步降低分娩并发症的发生率^[7]。此外，会阴按摩能够刺激会阴部肌肉，增加其弹性和完整性，从而减轻分娩时的疼痛感。同时，髋关节训练通过增强骨盆肌肉和韧带的柔韧性，有助于缓解分娩过程中的不适和疼痛^[8]。

综上所述，会阴按摩联合髋关节训练在孕晚期产妇的护理中具有显著的优势，能够缩短产程时间、改善分娩结局。

参考文献

[1] 王文娟,赖卓璇,张玲玲,等. 孕晚期会阴按摩联合髋关节训练对初产孕妇分娩结局及心理弹性的影响[J]. 实用医

学杂志,2024,40(7):1017-1022.

[2] 吴婉艺,周雅慧. 循证理念下问题解决护理模式对妊娠高血压产妇分娩结局和泌乳功能的影响[J]. 中国医药科学,2024,14(9):152-155.

[3] 茹鲜·吾木尔阿吉. “色标”分级管理医护一体化服务对高危孕产妇分娩结局的影响[J]. 中国保健食品,2022(12):49-51.

[4] 吴浪涛,邹海燕. 孕晚期会阴按摩在自然分娩中的临床应用效果[J]. 中外医学研究,2023,21(28):88-91.

[5] 张莹莹. 心理护理联合全程导乐助产护理对产妇的影响策略探讨[J]. 妇幼护理,2024,4(13):3044-3046.

[6] 李海琳,张晶,封亚萍,等. 孕晚期女性分娩恐惧的潜在剖面分析及其与心理一致感的关系[J]. 中华现代护理杂志,2024,30(33):4551-4557.

[7] 王棵,田春艳. 分阶段行为转变理论联合正念减压干预对无痛分娩期孕产妇的影响[J]. 医学理论与实践,2023,36(18):3207-3209.

[8] 季节,马佳佳. 陪伴式分娩护理对改善阴道分娩产妇妊娠结局及产后焦虑情绪的效果观察[J]. 实用临床护理学电子杂志,2023,8(45):77-79,106.

版权声明：©2025 作者与开放获取期刊研究中心（OAJRC）所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS