

## 自由体位在产程中的实施及对分娩效果的影响

李丽平, 钟伶俐

中国人民解放军联勤保障部队第九二四医院 广西桂林

**【摘要】目的** 分析自由体位在产程中的实施, 评估对分娩效果的影响。**方法** 选择 2024 年 1 月份至 2024 年 12 月份到我院妇产科接受产检并选择在我院进行生产的 100 例产妇作为本次研究的主要成员。根据这些产妇就诊的先后顺序分成了两组, 甲组与乙组, 每组产妇的数量为 50 例, 甲组的产妇提供传统体位, 乙组的产妇提供自由体位。对比两组产妇的产程以及分娩结局。**结果** 乙组产妇在第一、第二产程短于甲组,  $p < 0.05$ , 第三产程无明显差异,  $P > 0.05$ , 乙组产妇的分娩结局优于对照组,  $p < 0.05$ 。**结论** 对产妇在产程中提供自由体位干预, 缩短了产妇的产程, 改善其分娩结局, 值得提倡。

**【关键词】** 自由体位; 产程; 分娩; 效果

**【收稿日期】** 2025 年 4 月 13 日

**【出刊日期】** 2025 年 5 月 15 日

**【DOI】** 10.12208/j.jnmn.20250238

### Implementation of free position in labor and its effect on labor effect

Liping Li, Lingli Zhong

The 924th Hospital of the Joint Logistics Support Force of the Chinese People's Liberation Army, Guilin, Guangxi

**【Abstract】Objective** To analyze the implementation of free position in labor and evaluate the effect on labor effect. **Methods** The 100 pregnant women who went to our hospital from January 2024 to December 2024 and were produced in our hospital were selected as the main members of this study. According to the order of these women, they were divided into two groups, group A and Group B. The number of women in each group was 50, group A provided traditional position, and women in Group B provided free position. The labor process and delivery outcomes of the two maternal groups were compared. **Results** In the first and second labor period was shorter than group A,  $p < 0.05$ , no obvious difference in the third labor period,  $P > 0.05$ , the delivery outcome of puerpera in group B was better than that of the control group,  $p < 0.05$ . **Conclusion** Providing free position intervention shortens the labor process and improves the childbirth outcomes.

**【Keywords】** Free position; Labor; Delivery; Effect

随着医疗事业的不断进步, 为了避免产妇生产时因为难产而发生危险剖宫产应运而生, 而现在很多初产妇是因为惧怕疼痛而不是因为难产而选择剖宫产, 以远离自然分娩所带来的疼痛, 但是剖宫产之后的切口疼痛, 腹部按压的疼痛, 下床的疼痛感会给产妇的身体和心理带来巨大的伤害, 对产妇身体的恢复也不利。随着医学的发展, 人们对自然分娩和剖宫产利弊的了解, 随着专业技术的发展, 越来越多的人选择自然体位分娩。传统的自然分娩产妇均选择仰卧位, 对于产妇的产程、胎儿的身体状况均会造成较大的影响<sup>[1]</sup>。而为了提高产妇的分娩效率, 保障胎儿的健康, 越来越多的医院选择自由体位的分娩方式。有研究发现, 进行自由体位的选择, 有利于减少产妇体力的消耗, 保障母婴的健

康有着重要的意义。本文主要讨论自由体位对产妇生产的效果, 详见下文。

#### 1 资料与方法

##### 1.1 一般资料

本次 100 例初产妇, 均是来自 2024 年 1 月份~2024 年 12 月份间于本院妇产科进行产前检查并选择在我院进行生产的孕妇。100 例产妇均分成甲组和乙组, 每组 50 例产妇, 甲组年龄在 21 岁至 33 岁之间, 平均年龄为  $28.44 \pm 1.24$  岁, 平均孕周在  $(39.42 \pm 0.44)$  周之间, 乙组年龄 22-34 岁, 平均  $29.41 \pm 1.05$  岁, 平均孕周  $(39.36 \pm 0.58)$  周。对所有妇产科收治的所有产妇的各项情况进行统一汇总登记, 并细划分析,  $p > 0.05$ , 可以进行研究。

纳入条件: 所有产妇均选择自然分娩; 无胎膜早破的情况发生; 生产过程中不使用催产素以及镇痛类的药物; 无精神性质的疾病。

排除标准: 严重的认知障碍; 合并影响本次研究的其他脏器疾病; 中途退出的产妇。

## 1.2 方法

甲组的产妇提供常规的护理措施, 观察产妇宫口情况, 当达到 3cm 时, 送其到分娩室进行分娩, 其方式为传统的仰卧位或者坐卧位, 由助产士在一旁指导其用力、呼吸等, 观察产妇的生产进程<sup>[2]</sup>。

乙组的产妇提供自由体位, 具体包括: (1) 待产妇进入到产房后, 由助产士或者家属陪同, 在第一产程, 依据产妇的具体情况, 进行体位调整, 可以选择自由体位活动, 有效的提升产妇分娩期间的舒适度, 可以提供分娩球、坐便椅子、瑜伽垫等分娩辅助工具协助产妇分娩, 选择舒适的体位进行分娩, 助产士可以为产妇或者家属提供不同体位讲解, 前倾站立位, 产妇表现为站立的状态, 选择向前倾卧体位, 双手扶住墙壁或者床栏, 双腿呈现微张的状态, 机体处于放松的状态<sup>[3]</sup>。半卧位, 产妇坐于产凳, 逐渐的调整坐姿, 以达到最佳的姿势。选择蹲位, 产妇在产床上放平双脚, 手扶墙壁保持身体处于平衡的状态, 胎儿完成初步分娩后, 适当的抬高产

床的高度, 顺利的完成分娩。侧卧位, 产妇在床上呈现侧卧的状态, 充分的放松膝盖、臀部, 在产妇的双腿之间放置软垫, 必要时使用腿架 辅助支撑双腿<sup>[4]</sup>。(2) 进入到第二产程时, 此时产妇宫口全开, 依据相应工具, 完成自由体位分娩, 比如坐位、蹲位、侧卧位等, 当胎儿的头部完全着冠后, 引导产妇选择半卧位于产床, 使得地面和床面呈现 35 度的夹角, 以促进产妇顺利完成分娩, 一旦出现胎儿窘迫时, 评估胎先露下降情况, 使用产钳或胎头吸引助产助产, 协助产妇快速分娩<sup>[5]</sup>。

## 1.3 观察指标

1.3.1 两组产妇提供了不同的护理方法后, 比较两组产妇的产程。

1.3.2 分析两组产妇的分娩结局。

## 1.4 统计学方法

本次研究涉及到的计数用 n% 表示, 检验通过  $\chi^2$ 。计量资料使用 ( $\bar{x} \pm s$ ), 检验通过 t, 参与本次研究的产妇数据均通过 SPSS21.0 软件进行统计分析,  $P < 0.05$ , 符合统计学意义, 可以进行研究。

## 2 结果

2.1 两组产妇提供了不同的护理方法后, 乙组产妇的各个产程的生产时间均低于甲组产妇,  $P < 0.05$ , 组间差异明显存在, 详见下表 1。

表 1 两组初产妇产程时间 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	n	产程时间		
		第一产程	第二产程	第三产程
甲组	50	539.78 ± 122.45	46.78 ± 23.46	6.95 ± 3.21
乙组	50	450.29 ± 117.48	35.96 ± 14.23	5.40 ± 1.12
t	-	3.174	2.513	1.675
p	-	0.001	0.003	0.051

2.2 甲组 50 例产妇有 32 例产妇为自然分娩, 发生率为 64.00%; 乙组 50 例产妇有 42 例产妇为自然分娩, 发生率为 84.00%, 乙组产妇的自然分娩率更高,  $p < 0.05$ 。

## 3 讨论

分娩属人类繁衍的自然过程, 该过程相对较为特殊, 对于需要分娩的女性来说, 是一种痛苦和喜悦交织的过程。分娩作为一种动态的过程, 产妇的产力、产道、胎儿大小、产妇的精神因素决定着产妇的分娩是否顺利, 而产道以及胎儿大小是无法改变的因素, 有研究发现, 机体在自由活动期间肌肉的收缩能力要强于平卧位, 当机体处于应激的状态下时具有更大的爆发力, 同时阻力也更小。不同的体位可以有效的促进骨盆运动,

提高胎儿开展适应性的内旋转, 有利于胎儿更好的适应骨盆轴, 通过最佳的方位顺利娩出体外<sup>[6-7]</sup>。若产妇选择传统的臀部抬高的待产方式, 虽然可以降低胎儿出现脐带脱垂的风险, 但该体位会影响产妇的机体活动, 腹部大血管处于受压状态, 继而胎儿的供血量减少, 对胎儿的生命安全造成威胁, 而且传统的仰卧位也会影响产妇的骨盆活动状态, 增加了胎儿的内旋阻力, 易导致产妇出现枕后枕横位, 使产程延长同时也消耗了产妇更多的体力, 导致产妇呈现腰酸酸痛的状态, 产妇的生理、心理负担加重, 从而部分产妇选择了剖宫产, 这也充分说明传统的分娩体位存在一定的弊端<sup>[8]</sup>。

自由体位作为一种新型的分娩体位, 可以调整胎

儿的方位,可以更好的增加产力,缩短了产妇产程同时降低了剖宫产率的发生。产妇在分娩期间在医护人员的指导下选择合适的自由体位,可以提高产妇骨盆和胎儿之间的适应性,持续的运动,可以使得骨盆和骨骼位置关系呈现持续性的变化,有利于胎儿的顺利娩出,本文通过分析两组产妇的分娩体位可以看出,选择自由体位的乙组产妇的产程时间更短,  $p < 0.05$ ,这也充分说明了自由体位的选择,有利于提高产妇参与分娩过程的积极性,减轻生产期间的负性情绪,减轻了产妇的不适,使得产妇顺利且快速的娩出胎儿,改善了母婴的产程结局,继而产妇的自然分娩率也得到了提升<sup>[9-10]</sup>。

产妇在选择传统的体位分娩期间,其腹主动脉、下腔静脉或者盆腔血管受到子宫的压迫,血液循环量下降,继而子宫、胎盘、胎儿的灌注量下降,继而胎儿发生了缺氧,但自由体位的选择,子宫受到的压迫减轻,胎盘得到了更好的血液循环,胎儿得到了充足氧气,即便子宫收缩,胎儿只会出现短暂性的缺氧,该种情况在胎儿接受的范围内,当产妇选择坐位时,子宫对腹主动脉和下腔静脉的压迫得到解除,胎儿的血供状态得以改善,同时胎头在盆底的受压时间得以减轻,新生儿窒息的机率下降。

综上所述,对于女性而言,分娩作为一种正常的生理过程,但分娩期间受到多种因素的影响会导致产妇无法顺利完成分娩,出现剖宫产的风险增加,传统的分娩体位存在较多的不足之处,无法满足产妇的分娩需求,通过指导产妇选择自由体位的分娩主案,有效的调整了胎儿的胎位,产妇产力增加的同时,缩短了产妇的整体分娩时间,改善了胎儿的动力,同时产妇的骨盆形状也发生了改变,降低了位置异常的情况,改变胎儿重力缩短产程,提升了胎儿分娩的速度,缩短了产妇分娩期间的产程,真正的满足了产妇的分娩需求,降低了产妇出现剖宫产的机率,值得在临床进一步推广实施。

### 参考文献

[1] 曾丽玲,陈丽玲,赖志萍,陈雪芳.自由体位联合温馨陪产

在分娩过程中的应用及效果评价[J].中国卫生标准管理,2024,15(17):22-25.

- [2] 林晓晶,张超华.自由体位联合无痛暗示对足月无痛分娩产妇的效果及睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志,2024,11(2):306-308 312.
- [3] 刘凤琴,韦海兰,魏榕,毛婧霞,魏菲.自由体位联合芳香疗法对初产妇自然分娩产程进展与分娩结局的影响[J].护理实践与研究,2024,21(2):299-303.
- [4] 蒋凌云.自由体位分娩在降低产妇剖宫产率及新生儿健康中的影响[J].中国医药指南,2024,22(18):111-113.
- [5] 王文,王改丽.导乐陪伴的自由体位结合心理弹性支持对初产妇产程情绪状态及分娩信心的影响[J].临床医学研究与实践,2024,9(20):156-159.
- [6] 吴玲燕.初产妇助产护理中实施自由体位结合分娩球进行干预对妊娠结局的影响[J].中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生,2024(8):0129-0132.
- [7] 周丽英,张逢春.侧卧位体位干预在持续性枕横位或枕后位胎位不正产妇中的应用及对分娩结局的影响[J].中国现代药物应用,2024,18(5):50-53.
- [8] 黄晶.拉玛泽分娩法联合自由体位导乐陪伴分娩在分娩镇痛中的应用效果[J].医学临床研究,2024,41(11):1753-1755.
- [9] 王婷婷,雷少华,杨宁娟,顾娉.情绪释放疗法联合自由体位分娩对初产妇分娩恐惧及自我效能的影响[J].临床医学研究与实践,2024,9(35):146-149.
- [10] 黄鹏美,王小华,夏碧军.指导性多体位改变配合穴位按压下自由体位分娩在胎方位不正产妇的应用效果研究[J].四川生理科学杂志,2024,46(7):1446-1448 1483.

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