

助产导乐： 分娩路上的“暖心陪伴者”

文 / 宝鸡市中医医院 闫洁

分娩是女性生命中的重要时刻，既满怀迎接新生命的喜悦，也伴随着身心的巨大挑战。在现代产科服务中，助产导乐如同一位“暖心陪伴者”，全程为产妇提供支持，让分娩过程更加顺利。本文将详细介绍助产导乐的相关知识，帮助大家了解这位“暖心陪伴者”如何为母婴健康保驾护航。

一、助产导乐的定义与角色

“导乐”（Doula）一词源自希腊语，意为“女性照顾者”。在当代产科领域中，指那些经过专业培训后具备丰富产科知识和经验，能够在产妇产前、产中、产后提供持续性的生理、心理及情感支持的专业人员。

与传统助产士侧重于通过医疗技术操作来协助分娩不同，助产导乐更聚焦于产妇的整体身心感受，提供全方位的陪伴和安抚。她们可以是转型的护士、助产士，也可以是经过专门培训、拥有生育经验的女性。自产妇进入产房直至产后一段时间，她们始终相伴左右，是产妇不可或缺的坚实后盾。

二、助产导乐的专业优势

1. 拥有丰富的产科知识

助产导乐需熟练掌握分娩各阶段（如潜伏期、活

跃期、胎儿娩出期及胎盘娩出期）的特点及产妇的生理变化，包括宫缩规律、宫口扩张情况和胎儿下降状态等。唯有如此，才能精准判断分娩进程，并适时提供指导与支持。例如：在分娩潜伏期，助产导乐会指导产妇运用放松技巧；进入分娩活跃期后，助产导乐则依据产妇的实际状态灵活调整策略，并提醒产妇正确用力。

2. 提供专业的疼痛缓解技巧

分娩疼痛是产妇面临的一大挑战，助产导乐精通多种缓解疼痛的方法。例如，调节呼吸的拉玛泽呼吸法可依据宫缩强度调整呼吸的频率与深度，有助于放松肌肉、转移注意力并增加氧气供给。助产导乐也擅长运用按摩放松法，针对产妇的腰部、背部及腿部等部位进行按摩，缓解肌肉紧张与疼痛。此外，她们会鼓励产妇采取自由体位待产，如站立位、蹲位、跪位等，借助重力作用促进胎儿下降，从而减轻不适。

3. 提供持续的心理疏导

产妇分娩时容易因担心胎儿安危、怕疼痛难忍而产生焦虑和恐惧情绪。助产导乐善于察觉产妇的情绪变化，并通过温和的言语、鼓励的眼神和耐心的倾听等方式进行心理疏导。她们会解释分娩过程的正常生理变化，并分享成功案例以增强产妇信心，帮助其保持积极心态，避免因过度紧张而导致产程延长等不良后果。



三、助产导乐在分娩各阶段的具体作用

1.分娩前

在进入产房前，助产导乐通常会与产妇进行充分沟通，了解其心理预期、既往病史及孕期情况等基本信息，以建立相互信任的关系。进入产房后，助产导乐将协助营造温馨舒适的环境，包括调节室内温度与光线、播放舒缓音乐等。同时，她们还会指导产妇进行简单的产前运动与放松练习，帮助产妇在身体与心理上更好地迎接分娩。

2.分娩中

宫缩开始后，助产导乐会全程陪伴在产妇身边，密切关注宫缩情况和产妇状态。在疼痛袭来时，她们将运用专业的方法帮助产妇缓解不适，一边指导产妇进行深呼吸，一边用手轻轻按摩产妇的腹部，并随着呼吸的节奏调整按摩的力度。在宫缩间歇期，助产导乐会及时为产妇补充水分、擦拭汗水，让产妇保持良好的体力和舒适的状态。在胎儿即将娩出时，她们会协助产妇调整到最佳的用力姿势，给予鼓励和指导，告诉产妇如何配合宫缩正确用力，确保胎儿能够顺利通过产道。

3.分娩后

胎儿娩出后，助产导乐的工作并没有结束。她们会陪伴产妇，观察产妇子宫收缩和阴道出血的情况，确保其身体状况稳定。她们还会协助完成产后的清洁与护理工作，让产妇感受到关怀与尊重。针对初次分娩的母亲，助产导乐会提供母乳喂养、新生儿护理等方面的专业指导，帮助她们尽快适应新角色，从容开启产后新生活。

四、助产导乐对产妇及分娩结局的积极影响

1.减轻产妇的痛苦与焦虑

研究表明，在助产导乐的陪伴下，产妇的疼痛程度会有所减轻。这得益于助产导乐所提供的疼痛缓解方法与持续心理疏导。由于有专人全程陪伴，产妇的焦虑和恐惧情绪也得到显著缓解，能够以更积极、平和的心态面对分娩，从而减少因心理因素导致的各类问题。

2.提高自然分娩率

助产导乐会指导产妇采取合适体位并配合宫缩正确用力，以帮助胎儿在产道内顺利下降，从而提升自然

分娩的成功率。与无导乐陪伴的产妇相比，有助产导乐支持的产妇的自然分娩率通常更高。

3.促进产后康复与母婴关系建立

助产导乐在产后阶段提供的专业护理指导与心理关怀，有助于产妇身体机能更快恢复，并能降低产后并发症的发生风险。同时，在她们的协助下，产妇能够更顺利地开展母乳喂养，并通过早期母婴皮肤接触等亲密行为，增强母婴间的情感联结，为宝宝的身心发展及良好亲子关系的建立奠定坚实基础。

五、如何选择合适的助产导乐

1.考察资质与经验

产妇及家属在进行选择时，应首先查看助产导乐是否经过正规专业培训以及是否持有相关资格证书，并了解其从业年限及参与过的分娩案例数量。通常而言，经验丰富者更能从容应对分娩过程中的各类突发情况。

2.关注沟通能力与亲和力

助产导乐需长时间与产妇密切沟通，因此良好的沟通能力与亲和力尤为关键。建议产妇在分娩前与助产导乐进行面对面交流，选择一位让自己感到放松、安心并能建立信任的专业人员。

3.参考过往服务对象的评价

可以通过咨询曾接受过该导乐服务的其他产妇，了解其实际服务表现、对产妇的关怀程度和专业能力

等方面的真实反馈。借鉴他人的亲身经验，有助于做出更合适的选择。

六、我国助产导乐服务发展现状与展望

我国越来越多的医院开始重视并引入助产导乐服务。在部分大三甲医院中，已建立起较为成熟的导乐团队，能够为产妇提供优质的陪伴与支持。然而，该项服务在全国范围内的普及仍存在地区差异。受人力、物力等条件限制，部分基层医院尚未全面开展助产导乐服务，同时公众对该服务的认知度也有待进一步提高。

随着社会对分娩质量要求的不断提升和现代产科服务理念深入发展，助产导乐服务有望在未来得到更广泛的推广与应用。接下来，预计将进一步建立规范的培训体系，持续提升导乐人员的专业水平，使更多产妇能够从中受益，从而积极推动我国母婴健康事业的进步。

七、结语

助产导乐作为分娩路上的“暖心陪伴者”，在减轻产妇痛苦、提高分娩质量等方面作用显著。我们期待更多人了解助产导乐，也期待该项服务能不断发展与完善，让每一位母亲都能在充满关怀与支持的环境中，迎接新生命的到来。**药物与人**

