

什么是第二产程？

当子宫颈全开，胎头慢慢往下降，妈妈会感觉胎头压迫到骨盆，而不由自主地想用力，或是出现强烈的便意感，此时，医护人员就会安排妈妈上产台。不过，上产台后妈妈也不是马上就会生产，通常还要经过一段时间的用力，在医生及护士的指导下开始吸气、吐气、吸气、憋气、用力(类似解便的动作)，才会将宝宝生出来。初产妇为30分钟~2小时；经产妇为5分钟~1小时。

注意：这期间医生可能会施以会阴切开术，以减少不规则的撕裂伤，不过，这几年有些人认为不需要在生产过程中给予太多的医疗介入，因此，如果有特殊想法的妈妈，也可以在产前与医生进行相关的讨论。此阶段，妈妈要尽量听从医护人员的指令(何时该用力、何时该喘气)，随着子宫收

缩的节奏来用力，历经一番努力，宝

宝就会顺利诞生。

产程第二产程有何特点？

产程进入第二阶段，此时宫口已开全。宫缩持续1分钟，间歇2分钟左右。宫缩时，因先露部压迫盆底组织，产妇有排便感，并不由自主向下屏气用力。第二产程是最紧张、体力消耗最大的时期，也是保障母子安全的关键时期。产妇这时一定要和医生密切配合，听从指挥，掌握正确的用力方法。在宫缩时先行深吸气，然后如解大便样屏气向下用力以增加腹压，子宫收缩间歇期全身肌肉放松，安静休息。产妇正确使用腹压，可以缩短产程，加速分娩。胎儿娩出的具体过程如图2所示。若用力不当，徒然消耗体力，反因疲劳过度致宫缩乏力，影响产程进展。当胎头露出会阴口，接产人员告诉产妇张嘴“哈气”时，千万不要再屏气用力，可以做短促的呼吸动作，以防胎儿娩出过快而导致会阴撕裂。