



坐诊名医：芜湖市妇幼保健院妇产科副主任医师李巍
 名医简介：副主任医师，毕业于皖南医学院临床专业，学士学位。芜湖市围产协作组专家组成员。在国家级学

术期刊发表论著多篇。对于妇产科常见病多发病的诊断与治疗，妇科肿瘤、疑难病的诊断处理，以及产科危急重的管理具有丰富的临床经验。妇科各类手术技术娴熟经验丰富。尤其擅长宫颈疾病的诊断、阴道镜检查以及宫颈LEEP手术和管理。
 名医热线：0553-3825157

喝蜂蜜水真的能加快分娩？

对于孕妈妈来说，孕期总是特别难熬，但是真正到了分娩时，孕吐、水肿什么的都显得微不足道了，因为生孩子太痛太煎熬啦！为了让宝宝尽快降生，孕妈妈们会想尽各种方法，以期能缩短产程。其中，喝蜂蜜水最为人们熟知，有不少孕妈都试过，但是这个做法真的有用吗？

蜂蜜水不能缩短产程

网上有很多缩短产程的说法，比如生产前吃巧克力、生产前喝茉莉花茶、生产前喝蜂蜜水等等，很多孕妈都尝试过。但这些方法就好比考试前临时抱佛脚一样，其实没啥用，只能图个心安，让孕妈在生产时更有信心而已。

有好孕妈亲试后表示，喝蜂蜜水真的能使产程缩短，这又是为什么呢？其实，这跟蜂蜜的成分有关。蜂蜜的主要成分是糖（超过8成），是一种营养高度单一的高热量食物。喝蜂蜜水能使产妇体力和能量得到补充，有助于顺利分娩，这和分娩前吃巧克力等高热量食物补充体力的道理是一样的。所以说，蜂蜜水没那么神奇的作用，并不能缩短产程。

产程可以缩短吗？

那么产程能不能缩短呢？答案是肯定的。首先，我们来了解一下分娩的整个过程。产妇在分娩时会经历三个产程：第一个产程大约6-12小时，在这段时间产妇的宫口逐渐开到十指。第一次分娩的产妇大概需要12小时，第二次及以上分娩的产妇大概需要6小时。

第二产程大约1-2小时，为胎儿娩出期。第一次分娩的产妇大概需要2小时，第二次及以上分娩的产妇大概需要1小时。

第三产程大约需要半小时，为胎盘娩出期。一般来说，

这段时间很容易度过。

需要注意的是，以上三个产程的时间仅供参考，分娩到底需要多少时间还要看孕妈的身体状况而定，有的孕妈快，有的孕妈慢。在分娩过程中若发生意外，医生会根据实际情况使用药物或者催产针来缩短产程加快分娩。若一切正常，医生一般是不会使用上述方法来缩短产程。

加快分娩，办法其实有很多

其实，想要快速分娩还是有办法的，那么大家具体该怎么做呢？我们一起来了解下。

1. 选择舒服的姿势分娩

产妇不妨使用自己感觉舒服的姿势进行生产，可使产程缩短。比如，直立姿势能减少产痛，方便妈妈用力，从而加快分娩。

2. 保持良好心态

分娩过程中，若产妇感到紧张和害怕可使宫缩不规律，导致分娩难度加大，分娩时间变长。因此，在分娩时大家一定要保持良好的心态。

3. 按时喝水进食

分娩时，产妇需要消耗巨大的体力和精力。在分娩时，如果出现体力不支，就无法维持规律性的宫缩，从而导致分娩时间变长，甚至出现难产危及母婴安全。因此，大家在产时一定要吃些高营养高热量的食物，保持充足的体力。

4. 积极配合医生

分娩时，产妇要听取医护人员建议积极配合，保持有规律的呼吸，这样能使产程缩短加快分娩，对自身和宝宝都好。

幸孕课堂



赵艳芳 从事临床工作25年，现为芜湖市妇幼保健院妇产科主任、副主任医师。擅长妇科常见病及多发病的诊断治疗，各类妇科手术及计划生育手术娴熟，在产科方面，对高危妊娠诊治、各种难产的处理有着丰富的临床经验。

问：今年40岁，2008年怀孕70多天之后突然胎停育，事后作了流产手术。一个月后检查血常规，性激素六项没有问题，请问今年我打算怀孕应做哪些检查好呢？

答：您再次备孕时应该进行全面的身体状况的评估，包括生化全套、甲状腺功能、TORCH、复查性激素八项、阴道超声测窦卵泡数量及子宫内膜厚度、宫颈TCT及HPV、心电图等以及男性精液分析。高龄夫妇生育过程中，会面临许多生理方面的挑战，40岁的母亲和25岁的母亲是不可同日而语的，您前次妊娠流产的原因很可能就是由于卵子质量下降而导致了胚胎染色体异常。

问：我22周时检查羊水厚度是3.4，27周羊水3.6，请问是不是太少？多喝汤水可以让羊水上来吗？

答：没有羊水厚度的说法，您指的应该是羊水最大经线吧。羊水量的多少与孕周有关，您目前应该不属于羊水过少，但仍需要连续监测。多喝汤水对补充羊水量有一定帮助。

问：我怀孕36周，经彩超检查我被查出羊水指数为216，羊水偏高，脐带绕颈两周，偏紧，这样的情况下我能顺产么？

答：能否顺产需要在临产前及临产后由产科医师根据母体及胎儿情况综合评估，绝大部分孕妇都可以阴道顺产。脐带绕颈两周并不是剖宫产的绝对指征。

宫颈癌疫苗32问(上)

宫颈癌疫苗，又称为HPV疫苗，是一种预防宫颈癌发病的疫苗。宫颈癌主要由感染人乳头瘤病毒(HPV)引起，该疫苗通过预防HPV病毒感染，进而有效预防了宫颈癌的发病，可防止人体感染疫苗所涵盖的人乳头状瘤病毒亚型变异。

1. 哪些人适合接种该疫苗？

我国推荐9-25岁女性接种，最佳接种年龄9-14岁之间的儿童。女性遇上月经期也可以接种宫颈癌疫苗。

2. 超龄就不能接种吗？

年龄的限制并不是绝对的，关键是看有没有性生活，有没有感染HPV病毒，该疫苗对于无性生活史的女性效果最佳。已经超过26岁或开始性生活的女性也可以接种，因为她们有可能还没感染HPV病毒，具有保护作用。四价疫苗适用年龄是20-45岁。

3. 打过疫苗可以一劳永逸吗？

文献报道宫颈癌疫苗保护作用可达20年以上，并有望持续终生。但是由于HPV疫苗只能覆盖部分与宫颈癌相关的高危病毒型别，而不是全部。所以，尽管已经接种了疫苗，个体仍然有可能感染疫苗里没包含的病毒类型，因此，除了及时接种疫苗外，定期筛查也很重要。另外，虽然HPV疫苗在国外和香港地区已应用近10年，阻断病毒感染，确实减少了宫颈癌的发生，但存在地域和人种的差别，内地刚开始应用，其对人体的保护作用有待大样本循证医学研究证实。

4. 妊娠期或者备孕期间可以接种吗？

建议妊娠和备孕期间不宜接种HPV疫苗，但是疫苗接种前也不需要常规的妊娠包括妇科检测。如果疫苗接种后怀孕，后续疫苗接种可以等妊娠结束后继续进行。哺乳期的妇女可以接种HPV疫苗，因为灭活的疫苗不会对妈妈和孩子造成影响。

5. HPV疫苗(宫颈癌疫苗)的接种程序如何呢？

目前在中国首个获批的二价HPV疫苗(宫颈癌疫苗)需采用三剂程序，即0、1、6月接种，每剂0.5mL。这也是WHO推荐的接种方法之一。

6. HPV疫苗(宫颈癌疫苗)怎么接种呢？

国内首个获批的二价HPV疫苗(宫颈癌疫苗)需要采用肌肉注射，首选部位为上臂三角肌。

7. 接种HPV疫苗(宫颈癌疫苗)前需要检测HPV感染情况吗？

根据WHO立场文件，在接种HPV疫苗(宫颈癌疫苗)前不需要进行HPV检测。

8. 感染了HPV病毒还有接种疫苗的必要吗？

去医院进行高危型HPV检测就可以清楚是否存在HPV病毒感染。是否存在性生活以及既往是否有HPV感染不影响HPV接种。对于既往存在HPV感染的女性，HPV疫苗的有效性会降低，不能增加已患HPV感染的清除率，也不能减轻宫颈病变的发生发展。但是对于还没有感染的型别，疫苗依然有保护的作用，接种疫苗也可以预防日后的再次感染。

9. 错过HPV疫苗(宫颈癌疫苗)的接种程序有办法能补救吗？

二价HPV疫苗(宫颈癌疫苗)接种时间是有一个时间段的，例如HPV疫苗(宫颈癌疫苗)接种的三针接种程序为0、1、6月，但是第二剂可以在第1到2.5个月时(自第一剂接种后计算)进行接种，第三剂可以在第二剂接种后第5到12个月时接种。

10. 在完成推荐程序多年后，还需要再次接种吗？

目前还没有研究表明需要在完成规定程序的HPV疫苗(宫颈癌疫苗)接种后再接种加强剂次。不需要再加强接种。