

公众健康资料 | Canberra Health Services (堪培拉卫生服务局)

会阴按摩

什么是会阴？

会阴是指阴道口和肛门之间的皮肤和肌肉区域。在分娩过程中，会阴会被拉伸，并可能发生撕裂。

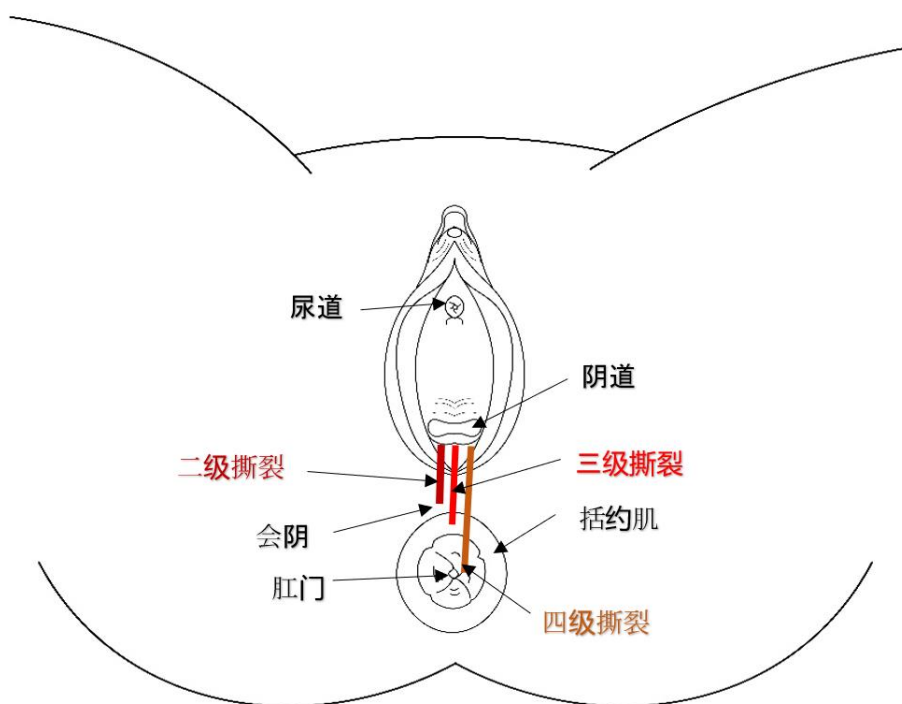
什么是会阴撕裂？

撕裂是阴道分娩过程中的常见现象，大多数情况下我们的身体能够很好地从会阴撕裂中恢复。

大多数撕裂涉及会阴的皮肤和/或肌肉。这些被称为一级或二级撕裂，可能需要缝合以帮助愈合。

比一级和二级更严重的撕裂可能会影响到肛门的肌肉和内壁。这些情况较少见，需额外医疗护理，因为其修复和恢复过程更复杂。这些撕裂被称为三级或四级撕裂，或称肛门括约肌撕裂。肛门括约肌是环绕并控制肛门的环状肌肉。

以下情况可能增加会阴撕裂风险：首次分娩、产程推进阶段过快或过长、胎儿体型较大、或使用产钳或真空吸引器辅助阴道分娩



如何在分娩时保护会阴？

骨盆底肌锻炼是帮助会阴为分娩做好准备的极佳方式。这应包括力量训练和放松练习。了解自己的骨盆底肌可以提高您按需放松它的能力，这对于降低分娩时撕裂的风险起重要作用。

会阴按摩也是在分娩前可以进行的一项活动，以降低撕裂的风险。

什么是会阴按摩？

会阴按摩是对阴道口组织的拉伸练习。这有助于会阴适应分娩胎儿时的拉伸。您可自行或由您的伴侣进行这项按摩。

分娩前进行会阴按摩的益处包括：

- 降低会阴侧切的可能性。会阴侧切术是助产士或医生为扩大阴道口、帮助胎儿娩出而对会阴进行切开的手术。
- 缩短产程的娩出期，并减轻产后会阴疼痛
- 降低三级或四级撕裂的风险
- 降低肠道失禁的风险

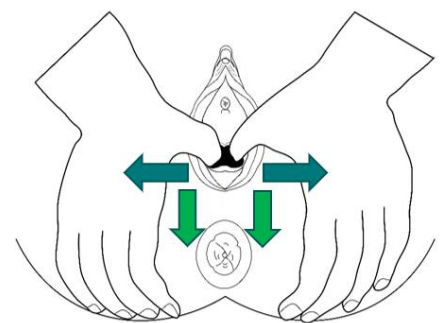
会阴按摩还能帮助练习呼吸和放松，使您在分娩时更能适应拉伸感，并能更轻松地通过呼吸来应对。

什么时候开始？多久做一次？

建议在怀孕 34 周时开始进行会阴按摩。每周进行 1 至 2 次，直到分娩。温暖的肌肉更容易拉伸，因此在按摩前洗个热水澡或用温热毛巾敷于会阴部位 5 至 10 分钟，可能有助于下面的步骤。

如何进行？

1. 开始前先排空膀胱。
2. 确保您和/或您伴侣的双手清洁，且指甲剪短。
3. 找一个舒适的姿势。可以坐在椅子或马桶的边缘。
如果由伴侣协助，也可躺在床上。
4. 使用镜子辅助操作。避免按压尿道口（阴道上方的开口）。
避开该区域可以防止受伤或感染。
5. 用手指将润滑剂涂抹于会阴部位。可使用水性润滑剂或天然可食用油（如杏仁油、橄榄油或椰子油）。避免使用含矿物油的物质，如石蜡或凡士林。
6. 若自行按摩，可将双拇指插入阴道口内下方约 3 至 4 厘米处。若由伴侣协助，他们可使用食指。



7. 轻轻用力向下朝肛门方向及两侧按压，直到感到拉伸或刺痛感。保持这种压力，同时轻轻地将拇指以“U”形左右移动。
8. 持续两分钟。专注于控制呼吸并努力保持肌肉放松。暂停拉伸，然后重复上述步骤再进行两分钟。
9. 拉伸结束后，用拇指和食指之间缓慢地以抚触或划圈的方式按摩会阴。
10. 当您或您的伴侣对会阴进行拉伸时，保持您的腹部、臀部和骨盆底肌放松。缓慢呼吸，并将注意力集中在让您感到平静的事物上（例如伴侣的声音、音乐、放松的画面或数数）。这个方法在分娩时也会有所帮助。
11. 若由伴侣协助，请清楚告知其您的不适程度，这一点很重要。

助产士和医生如何帮助降低撕裂风险？

- 在您同意的情况下，当胎儿头部开始露出阴道口时，我们会将温热敷垫放在会阴部位，以帮助温暖会阴的皮肤和肌肉。
- 我们会指导您在胎儿头部和肩部娩出时停止用力，使产程缓慢进行。
- 如有需要，我们可能建议进行侧切（对会阴进行切开手术），以避免更严重的撕裂。

何时应避免进行会阴按摩？

- 若有感染或正在发作的疾病（如疱疹），**请勿**进行会阴按摩。
- 若羊水已破，请先咨询主治医生是否适合进行按摩。
- 若阴道有出血现象，也应避免进行按摩。

如何获取更多信息？

电话咨询：

- 堪培拉医院女性健康物理治疗科 (The Canberra Hospital, Women's Health Physiotherapy)
电话：5124 5921 或电邮：whphysio@act.gov.au (孕期及产后 0-3 个月护理)
- 北堪培拉医院女性健康物理治疗科 (North Canberra Hospital Women's Health Physiotherapy)
电话：5103 6190 (孕期及产后 0-3 个月护理)

欢迎联系

- 怀孕、生育与婴儿咨询服务 (Pregnancy Birth and Baby) -
电话：1800 882 436，网址：www.pregnancybirthbaby.org.au





原住民国家认可仪式

堪培拉卫生服务局承认 Ngunnawal 族人是澳大利亚首都领地 (ACT) 的传统守护者，并承认与 ACT 和该地区土地有关的任何其他原住民民族或家庭。我们承认并尊重他们延续至今的文化和对本地区生活的贡献。



© 澳大利亚首都领地，堪培拉，2025年



如需无障碍服务 请致电 (02) 5124 0000



如需口译服务 请致电 131 450

canberrahealthservices.act.gov.au/accessibility

