

“你知道吗？人体最多只能承受45级的疼痛。但在分娩时，一个女人要承受的疼痛高达57级，这种疼痛相当于20根骨头同时骨折！”

这是近日在网上流传的一条微博，引起了无数网友的关注。人们在赞叹母亲伟大的同时，更有不少女网友惊呼“太可怕了，不敢生孩子”、“顺产太疼了，直接剖腹产吧，不受罪”。

□ 记者 朱娜 通讯员 李冰磊 刘晓霏 路书斋

分娩之痛 并非不可承受

1 57级疼痛无科学依据

这条描述分娩疼痛等级的微博一经发出，犹如一石激起千层浪，让许多女网友对生育之痛感到恐惧。

家住老城区金业路的李晨丽再有一个月就要当妈妈了，她看到这条微博后有些害怕：“一根骨头骨折就很疼了，20根骨头同时骨折，还不要人命吗？如果生孩子真是这么疼的话，不如直接做剖腹产。”不少孕妇和李晨丽一样，她们在享受幸福的同时也在担心能否承受分娩的疼痛。

“人体最多只能承受45级的疼痛。但在分娩时，一个女人要承受的疼痛高达57级。”这一说法是否正确？

市中心医院疼痛科

副主任医师蔡明介绍，疼痛评分法有视觉模拟评分法、口述描绘评分法、数字评分法、45区体表面积评分法等。目前，国际疼痛医学会指定的标准疼痛评分法是视觉模拟评分法，也是临床最常用的疼痛评分法。视觉模拟评分法将疼痛分为10级，10级是剧烈疼痛感，处于濒死状态；影响到夜间休息的疼痛为7级；影响日常工作的疼痛为3级以上；静止状态下感觉到的疼痛为3级以下。

人体能承受的疼痛极限为8级。关于微博上所说的“人体最多只能承受45级疼痛和分娩时承受的疼痛为57级”，蔡明说，以前没有听说过此种说法，也查找不到相关的医学资料，因此，这种说法完全没有科学依据。

2 分娩到底有多疼

在一些影视作品中，我们经常可以看到，“产妇”躺在床上，表情痛苦，并不时发出撕心裂肺的叫声。这样的场景，自然会在不少女性心中埋下生育恐惧的种子。

“其实，每个人对疼痛的耐受力不同，与其体质、生长环境、心理因素等都有关系。”市第一中医院产科主任崔丽说，从小生活在艰苦环境中的人与从小娇生惯养的人，对疼痛的耐受力是不一

样的。现在大多数的80后产妇，生活环境舒适，从小被父母宠爱，对疼痛的耐受力自然会稍差一些。

市妇女儿童医疗保健中心产一科主任杨桂玲说，其实，产前阵痛并不是不能忍受的，而且疼痛是阵发性的，产妇完全有时间休息，恢复体力。当产妇的宫口开到4厘米时，疼痛感会有所加重，但这时离生产又近了一步，一个新的生命马上就要出世了。

3 放松心情可减轻疼痛

马丽芳今年30岁，孩子现在两岁半。从怀孕时起，她就一直为顺产做准备。从出现宫缩开始，她就在心里不停地对自己说：“放轻松，没事的，你一定可行。”为了让宫口开得早些，马丽芳不停地走动，虽然肚子有些疼，但可以忍受。每当出现宫缩时，她就用手握紧床栏，尽量忍着不喊出声，免得父母和爱人担心。

最终，马丽芳在医生的鼓励和帮助下，顺利地把孩子生下来了。当医生告诉她孩子重8斤5两时，她吓了一跳。“真没想到，这么重的孩子，我能顺利地生下来。”马丽芳说，其实，产妇放松心情，疼痛是可以忍受的。

杨桂玲说：“当产妇的精神处于紧张和恐惧状态时，她们的全身肌肉也都处于紧

张状态。这样会导致宫口不好开，胎儿不易进入产道。有的产妇虽然出现了宫缩，但实际上并不能加速生产，反而延长了生产时间。还有一些产妇在生产时因心理压力过大而难产。”

产妇怎样才能放松心情？崔丽表示，女性生产是一个自然的过程，需要的不是众多亲友焦急等待，而是营造良好氛围，帮助产妇树立信心。产妇待产时应进食易消化的食物，也可备一些巧克力补充能量，以应对体能的消耗。

大多数初次生产的产妇从出现宫缩时就开始焦虑，建议产妇在产前尽量做好心理准备，不要大呼小叫，以免家属跟着紧张。在宫缩阵痛停止时，产妇要尽量休息，不要说话，以保持体力。另外，不要有过多的亲属陪伴在产妇身边，这样会使产妇产生依赖心理，即使轻微的疼痛，产妇也会撒娇，表现得比较夸张。

4 剖腹产手术指征被放宽

什么情况下产妇需要进行剖腹产？杨桂玲表示，剖腹产的手术指征绝对对手术指征和相对手术指征。绝对手术指征有：胎位不正，如胎儿横位或胎儿臀位；重度子痫前期；产妇骨盆异常；产妇合并内科疾病，如严重的心脏病等；胎盘前置；胎盘早剥；脐带脱垂等。

相对手术指征有羊水过少、试管婴儿、已经进行过剖腹产的产妇、进行过子宫肌瘤切除术的产妇等。

由于以下原因，剖腹产的手术指征被放宽了，一些本不该剖腹产的产妇选择了剖腹产。

初生者的生产时间较长，为10小时至20个小时。许多年轻的产妇，在选择生产方式时信誓旦旦地说：“我不怕疼，一定要顺产。”但真正出现阵痛时，许多产妇却无法忍受，中途改变主意要求医生为其进行剖腹产。

生孩子犹如过鬼门关，这话一点不假。生产过程中，产妇和胎儿的情况是多变的，有许多危险因素是不确定的。有些产妇本身有一些轻微的症状，如脐绕颈等，经过产妇自身和医生的努力是可以顺产的，但是有的医生和产妇为了避免发生意外会选择剖腹产。

另外，个别医院由于利益驱动，让产妇选择剖腹产。

5 顺产是母亲的骄傲

剖腹产虽然是一项技术非常成熟的手术，但也存在手术风险，它给人们带来的伤害，远不止一个刀疤。

杨桂玲说，选择剖腹产的人只注意到解除了分娩带来的痛苦，却忽略了剖腹产给人体带来的伤害。

剖腹产手术会增加产妇大出血和感染的风险，产后出现并发症的概率也比顺产要大。如果婴儿存在先天缺陷或意外死亡，女性再次怀孕需要等3年。女性产后意外怀孕的话，由于部分组织会粘连，如果处理不当，会造成大出血。从新生儿的角度来看，剖腹产带来的不良影响也不小。由于孩子没有经过产道挤压，会有少量的胎肺液不能排出，可能会患湿肺病，同时还会有一些并发症出现。由于医生操作不慎，产妇和婴儿受伤的例子也不少见。剖腹产的孩子比顺产的孩子易患多动症。

顺产不会改变骨盆的形状，只会损伤盆底的软组织，但是，产后加强锻炼很快就可以恢复。相对于剖腹产而言，顺产更有利于产妇身体恢复。至于阴道侧切是否会形成疤痕，这与产妇的体质和医生的缝合技术有关，极少数人会留下疤痕。

选择顺产还是剖腹产是产妇自己的权利。但从医学角度来考虑，在条件允许的情况下，产妇尽量还是首选顺产。虽然产妇要忍受阵痛，但是顺产无论是对孩子还是对自己都有好处。

