

# 催眠分娩 顺其自然

■本报见习记者 袁一雪



女人生孩子,到底有多疼?网上曾有这样的流言:女人生孩子相当于碎了20根骨头。这种说法虽然有失科学性,但是分娩时子宫带来的收缩和产道骤然扩张带来的疼痛确实存在。为了减少分娩时的痛苦,医生想

了很多办法,比如通过注射麻醉剂抑制神经传递疼痛,或者采用水中分娩。近期,一种新的无痛分娩方式悄然兴起——催眠分娩。它将催眠术应用于自然分娩的产妇。但令人产生疑问的是,被催眠的人如何自然分娩?

## 分娩本是件“放松”的事

分娩到底疼不疼,弄清这件事首先要明白分娩的过程。分娩是个瓜熟蒂落的过程,胎儿在母亲子宫内发育成熟,因而便要换个环境继续成长。

精神紧张的事了?那恐怕与电视上过分渲染和产房中大夫的大声呼喊有关。“电视剧中的场景,令很多产妇都心生恐惧,还未真正体会生产,从心理上就先被震慑。当分娩开始,子宫收缩时,产妇就感到很痛,进而开始紧张,诱发了人类保护自己的本能——紧张导致宫口肌肉紧缩。此时,子宫底部的肌肉收缩,用力将胎儿娩出,一旦宫颈口的肌肉紧张,分娩的过程就成了自己和自己的较劲。一般来说,产妇越是害怕紧张生产,疼痛就越严重。”马春树说。

“产程中的疼痛一般由四部分组成。”北京安太医院院长陈凤林说,“首先是因为紧张刺激大脑产生激素带来的,其次则是子宫收缩产生的疼痛,第三个是产道骤然扩张的不适疼痛,第四则是孩子对宫颈造成的刮伤和产道撕裂。”他进一步解释说,子宫被压迫后血液循环不畅,更容易导致疼痛。

那么,从什么时候开始分娩成为了一件大汗淋漓、大呼小叫、令人

## 催眠帮产妇转移注意力

在无痛分娩的道路上,人们进行着各种尝试,有通过化学药物进行无痛分娩,也有将产妇放入水中或者通过言语安慰,通过物理过程减轻痛苦的做法。陈凤林说:“我发现不论是化学方法还是物理方法都是殊途同归。”因为物理方法最终也是让大脑产生内啡肽,抑制肾上腺素的产生,降低痛苦程度。这与化学疗法的目的一样。

不过对一个忍受着一波又一波宫缩的产妇说“别用力,别紧张”可能有些滑稽,但是催眠分娩确实是这么做的。“在分娩时,经过培训的大夫会陪伴在产妇的身边,在对其进行催眠的过程中,会告诉她,你要放松,这是你和爱人爱情的结晶,他(她)马上就要来到这个世界,但那之前你还要再稍微等待一会儿。”陈凤林说,“催眠术也是话术,通过医生的言语,让对方信任医生,充分放松,接受暗示。”对此,马春树也表示赞同:“催眠的工作就是训练身心合一,释放恐惧焦虑,在分娩那一刻,迅速进入催眠状态。身体进入完全放松状态,让身体做主,信任身体。让分娩过程缩短。”

## 催眠分娩的注意事项

催眠分娩虽然有不少优势,但是产妇及家人还需要对催眠和行医资格进行确认。“当下,有不少机构或者个人打着催眠的幌子,实际并非真正的催眠师。”马春树说。如果没有选择正规催眠师或者催眠分娩机构,很可能在产妇的潜意识中埋下生产很痛的暗示。“比如,有的催眠师可能会说不疼,要忍耐之类的话语,但实际上这些都是带有负面色彩的暗示词语。真正的催眠师不会使用这种词语。”马春树说。

除此之外,“催眠也有缓解疼痛的作用。在产妇接受催眠暗示时,可以设定无痛的方式,让身体敏感度下降,只是感到身体有压力,但并不是不能忍受。”马春树说,“更重要的是,缩短产程也会减轻孩子的痛苦,带给即将出世的宝宝更多的安全感。”同时,“由于肌肉的放松,很可能让本来需要位置不正,需要剖腹产的孩子,调整为正确的胎位,变为顺产。”陈凤林说。

同时,陈凤林也提醒,催眠分娩时陪伴进入产房的都是具有行医资格的大夫。“我们曾经邀请美国催眠镇痛分娩协会会长来到医院讲课,当时他就只有一个要求,进行培训的必须是具有行医资格的人。”陈凤林说。现在社会上也有一些机构在进行催眠培训,试图教会产妇在产房中自我催眠。“但是,自我催眠一般适用于意志比较坚定的人,否则很难做到在疼痛难忍时还能进行催眠。”陈凤林说。

## 延伸阅读

### 无痛分娩有哪些

**水中分娩**  
水中分娩是一种不需要使用任何麻醉药就能减轻产痛的分娩法,因为水的浮力不仅能有效减轻产痛,还能放松分娩的妈妈紧张情绪,而且分娩较快,能减少对母体的伤害和宝宝缺氧的危险。

**优势:**这种分娩方式在国内只有少数医院开展,主要是借助水的浮力作用使产妇能较好地放松或变换体位,因此产妇可以随时比较方便地更换成自己舒服的体位,从而减轻产程开始,到宫口全开这段时间的产痛。

**注意事项:**一旦有胎儿宫内缺氧或有母体感染可能,则需在产床上分娩。

**笑气镇痛**  
笑气即氧化亚氮,是一种吸入性麻醉剂,当宫口开到2~3指时,分娩的妈妈开始自控吸入笑气,不需要特殊设备,也不需要麻醉医生的帮助。这种气体有甜味,对呼吸道无刺激,不抑制胎宝宝呼吸和循环功能,不增加产后出血量,镇痛效果比较好,也不影响分娩过程,又能使分娩的妈妈保持清醒状态,可以很好地配合医生,还能缩短产程。

**优势:**笑气是一种镇痛作用较强的吸入性麻醉药物,为无色、无刺激、略带甜味的无机气体。对呼吸、循环无明显抑制作用,对胎儿也无明显影响。  
**注意事项:**临床上,部分产妇可能

有镇痛不全的情况出现。  
**硬膜外阻滞镇痛**  
这种是通过麻醉医生在分娩的妈妈的腰部硬膜外腔放置药管。当宫口开到3指时注入药物,一般药效持续一个半小时,或者更长,等有了疼痛感后再注入药物,如此反复,直到分娩结束。

**优势:**镇痛起效快,可控性强,运动神经阻滞轻微,母体毒性低,对宫缩无明显干扰,且不影响产程。  
**注意事项:**在临床,有部分产妇可能会出现第二产程延长。

**催眠分娩**  
催眠分娩也属于精神镇痛分娩,由医院的大夫和家人陪伴分娩。在分娩过程中,丈夫的安慰鼓励能减轻分娩的妈妈带来的极大的支持和勇气,还能增强其对疼痛的耐受力,而具有催眠经验的大夫能在不同的产程阶段,给分娩的妈妈提供各种减轻产痛的方法和建设,帮助其顺利分娩。

**优势:**产妇的思想可以直接影响子宫收缩,如恐惧或精神紧张等,会使子宫收缩失去协调。子宫收缩失去协调后,产妇就会感到下腹疼痛,催眠可以使产妇在充分理解分娩过程中应该发生的问题后,有了足够的精神准备和信心,分娩自然就会顺利完成。  
**注意事项:**选择有资质的医生和医院。

(原鸣整理)

## 求证

# 『同胞竞争』有多严重

■本报记者 胡珉琦

近来,一则关于13岁女孩自杀逼父母放弃二胎的新闻引来了人们的热议。据《武汉晚报》报道,一位44岁母亲和丈夫努力一年之后如愿怀上二胎,但是13岁的女儿百般不愿意。在女儿尝试用刀片割手腕后,怀孕13周零5天的母亲不得不到医院终止了妊娠。对此,舆论纷纷开始关注“二胎”对家里的老大产生负面的心理影响问题。“同胞竞争”是否如大家想象的那么严重?

### “问题孩子”的“问题行为”

据报道描述,这个女孩是家里的公主,被宠坏了,从小就非常任性,说一不二。自从得知母亲怀孕,脾气越来越大,经常在家里乱扔东西。除了扔东西发泄不满,还威胁父母,要逃学,要拒绝参加中考,要离家出走。最近一个月,常常吵着要自杀,折腾到半夜也不肯睡。即便父母已经意识到情况严重,试图与她谈心,但她一直态度强硬。

在资深心理咨询师荀焱看来,这起事件的关键并不在于“二胎”问题,而是一个13岁的小女孩用如此极端的手段来对抗生活中的“不安心”。

显然,从小父母大都顺从或者尽力满足孩子的要求,一旦事与愿违,孩子就要想尽一切办法得到自己想要的。荀焱认为,对这个孩子而言,母亲怀“二胎”只是生活中诸多“挫折”中的一个。一旦在未来的社会生活中遭遇类似的“不如意”,恐怕她也会选择同样的方式应对。

同时,父母在该事件中选择的做法依然是满足孩子无理的要求,用自我伤害来获得孩子的认可。因此,荀焱认为,孩子过激的反应正是在这种固有的家庭教育模式下所形成的。

一个处处以自我为中心的孩子,在日常教育中,缺乏正确的引导和适当的批评,以至于心理耐受力低,无法适应社会生活的变化。

### “问题”出在家庭教育

不过,随着“二胎”政策放开,由母亲怀二胎诱发的孩子抗拒事件确实多次见诸报端。例如,南京一名9岁女童听说父母要生二胎后骑车离家出走;杭州一名17岁女生因父母要生二胎焦虑到不想上学,拨打了心理咨询

热线。习惯了独生子女的环境,突然要面对一个新生命与自己分享父母的爱以及生活中的一切,客观上会产生一种压力。所谓“同胞竞争”,指的就是通常在年龄稍小的弟弟妹妹出生之后,发生的某种程度的情感紊乱。

荀焱解释,对于二胎,孩子有排他情绪、嫉妒心理都属于正常反应。因为孩子的占有欲是很强的,同时内心也很敏感。

“但是,这不意味着,新家庭成员的加入对年长孩子必然会产生多么重要的负面影响。”荀焱说,“这种说法恐怕是被夸大的。”

上世纪80年代前出生的人大多拥有兄弟姐妹,并没有确切的研究证据表明,头胎儿童在弟弟妹妹降生后持续表现出适应不良等心理问题。

在她看来,如果孩子是在一个良好的家庭教育环境中成长的,心智健康,那么就可以自然地度过新生命刚降临时所产生的压力期。

“事实上,许多家庭面临的问题是,在家庭关系中过分地把孩子放在最中心的位置,时时处处以孩子为主,以至于孩子没有长幼观念、责任意识。”荀焱说,这与家里有几个孩子没有任何关系,父母才是家庭关系中最重要的人。

### 老大的心理疏导

当然,为了帮助头胎儿童更好地适应家庭新成员的到来,父母确实需要注意自己的言行和情绪表达。

首先,想要二胎之前就应该与孩子进行沟通,让他了解为什么还要一个弟弟或妹妹,并且向他表达足够的尊重,即便有了新的孩子也会一样爱他。

有研究发现,在小宝宝出生后,母亲投注在老大身上的感情和注意力的确会减少。

二胎的降生并不会直接导致头胎儿童的问题行为,但是,如果母亲的爱被明显剥夺,孩子就可能出现情绪和心理问题。

因此,荀焱表示,重要的是,有二胎之后,也要尽量避免过度关注某一方,爱的公平尤其对头胎孩子来说非常重要。如果母亲精力有限,那么此时的父亲可以多与头胎孩子互动。

事实上,从某种程度上来说,有了二胎,父母反而更应该经常与头胎孩子交流,让他与父母一起参与照顾弟弟或者妹妹的过程中,鼓励他们单独相处。甚至可以告诉他作为哥哥或者姐姐的优势,同时也教给他责任和担当。

此外,荀焱还提到,客观上,头胎和二胎之间的年龄差距不宜太大。在那些极端个案中,头胎孩子的年龄普遍都超过10岁,荀焱认为,这个年龄段孩子本身就会开始处于叛逆期,自我意识增强,外界的事件往往会激发他们潜意识的反抗,刺激他们对外界采取抗拒的行为。

## 数码时代

# 英特尔发布“纽扣”可穿戴芯片



在不久前结束的CES大会上(International Consumer Electronics Show,国际消费电子产品展览会),英特尔推出了一款与纽扣大小相仿的硬件 Curie,以此宣布全面进入可穿戴设备市场。

据了解,Curie 硬件模块由多个部分组成,主体是英特尔公司的夸克(Quark)芯片,同时支持蓝牙 BLE 技术,配备加速计和陀螺仪等传感器,并内置 384KB 闪存。

Curie 发布当时已经获得美国联邦通信委员会(FCC)的认证,如果不出意外,将在2015年下半年开始正式发货。夸克芯片作为一款低功耗设

备,续航时间较长,同时带有计算、运动感应功能和充电功能。英特尔希望以此降低厂商设计和生产低功耗可穿戴设备的难度。

Curie 除了大小以及低能耗令人印象深刻之外,得到好评的另外一个原因在于它和手腕儿没什么关系。有评论家指出,苹果公司让所有人的注意力都集中在手腕儿上,而通过这样的方式,英特尔正在做“真正有影响力的事情”。英特尔希望能加速基于 Curie 的设备开发速度,并将随同芯片向开发者提供英特尔 IQ 软件套件。

整个2014年智能硬件抢尽风头。投资人把大量资金砸入智能硬件领域,以求在未来的可穿戴浪潮下可以抢占先机。相比于逐渐成熟的智能手机而言,智能硬件无疑是一块还有诸多可能性的处女地。虽然 Google Glass 的失败令人触目惊心,但是 Apple Watch 的发布终于给大家吃了一顆定心丸。

与此同时,2014年可穿戴设备展现出来的最大变化,便是“颜值”的不断提高,更加新颖时尚的产品受到了科技潮男之外的女性用户的欢迎,越来越多的女性希望能够在享受饰品带给自己的美丽之余,同时感受科技带来的便捷。

而英特尔希望 Curie 能够发挥的应用正在于此——帮助时尚、体育和生活用品行业的客户能够在可穿戴设备设计中整合最先进的功能,从而帮助其加快产品开发速度。

时尚圈与智能可穿戴设备“联姻”已经初露端倪,但正如前面所说,大部分还是离不开手腕儿,比如 Ralph Lauren 的高科技 T 恤和智能包。在 CES 上,施华洛世奇也推出了其与 Misfit 公司新开发的水晶款 Shine,取名为 Swarovski Shine,提供给那些不喜欢戴塑料或者金属手环的时尚用户。Swarovski Shine 分别有透明版和紫罗兰版,二者均采用航空级铝合金的机身,保留了施华洛世奇标志性的设计风格。用户可以个性化定制饰品设备,如比奥昂哈、Piofiore 乐队,或斯莱克手链。

英特尔首席执行官布莱恩·科兹安尼克表示,Curie 在形状上还可以进行其他样式的调整,并且增加实现其防水性能。在如此小的体积内进行这样的调整,正是希望有更多的设计达到人们将可穿戴设备做得更加时尚的要求。

擅长的人做擅长的事儿,如果按照英特尔的逻辑发展,那些时装、珠宝品牌应该很快要雇用工程师们入驻了。(北纬整理)

## 军事空间

# 曾经辉煌的 M14 步枪

1960年1月30日,前往越南的美军装备了新型的 M14 式步枪。第一个得到这种新式武器的是肯塔基州坎贝尔要塞第 101 空降部队,之后,美国所有的军队都开始装备 M14。由于 M14 步枪射程远、精度高,它立即取代了著名的 M1 加兰德步枪、M1 卡宾枪、勃朗宁自动步枪,成为美军必备的枪械武器。

当时设计的 M14 步枪,部分零件继承自 M1 加兰德步枪,采用气动式原理,枪机回转闭锁方式。导气管位于枪管下方,可选择半自动或全自动射击。M14 由可拆卸的 20 发弹匣供弹,同时也可以发射枪榴弹,这可以说是美国现今装备的 M16A2 步枪榴弹版的“始祖”。

M14 备有冬季用扳机、M6 刺刀、M76 枪榴弹发射插座和两脚架。空包弹发射装置包括 M12 式枪口装置和 M13 式枪管尾端护板。而它的瞄准装置采用机械瞄具,包括固定式柱形准星和弧形表尺,可分别进行方向和高低调整。

M14 的设计师按照 1945 年北约的标准步枪弹型号,将 M14 也设计为 0.308 英寸口径实现了

弹药以及步枪标准化,同时也简化了后勤供应。

虽然 M14 精度高、射程远,但是为了保证精度和射程,M14 设计比较笨重。据说在越南战场上,部分美国士兵会扔掉笨重的 M14,而捡起轻便的 AK-47 使用。1963 年,美国军方被迫终止采购 M14。在经过 3 年的辉煌时期之后,M14 逐渐冷落了下來。1967 年,美国军方选择了小口径的 M16 突击步枪,M14 步枪开始全面撤装,这导致历史悠久的国营春田兵工厂关闭。大量 M14 步枪按照军事援助计划移交给外国军队。

尽管不再辉煌,M14 步枪精度高和射程远的优点还是被传承了下来。1969 年,美国军方根据 M14 研制出 M21 狙击步枪,受到部队的欢迎。美军在对阿富汗、伊拉克的战争中,重新启用了更多的配上高精度枪管、两脚架和瞄准镜的 M14 步



本版图片来源:百度图片

枪,提供远程精确支援火力。经过现代化改造的 M14 步枪重新获得新生,装备美军各个部队。在 1973 年的“赎罪日”战争中,美国按照军事援助计划,移交给以色列国防军以高精度的枪管,以及重要部件重新组合成的 M14 狙击手武器系统,作为狙击步枪使用。

现在,尽管 M14 步枪作为军用步枪不能算成功,但由于市场有配件可供选择、便宜的价格及良好精度,在民用市场有很好的销路,民用型 M14 仍然在市场上发挥余热。(原鸣整理)