

準爸媽如何迎接新生兒到來



對家庭而言，生產是一個重要的人生大事，在興奮之餘，準爸媽都應了解生產的徵兆及過程，也就是產兆與產程，加上簡易的自我照顧措施，使準媽媽能減輕待產過程中的不適，並有一個正向的生產經驗。

什麼是產兆

生產前，準媽媽會感覺身體出現一些產兆，表示產程即將接近或開始。

- **陣痛**

初產婦每隔 4-5 分鐘，經產婦每隔 10 分鐘規則子宮收縮，即可至醫院檢查。10 分鐘內有 3 次子宮收縮，便進入生產活動期直至生產。

- **現血**

是一種褐色或紅色帶血絲的濃稠黏液分泌物，現血會隨著產程的進展而增加，但現血量多於月經期的經血量或有鮮血流出時，應至醫院檢查。待產期間現血仍會持續排出。

- **破水**

無色無味的液體無法控制的從陰道流出，變換姿勢時更易流出，因此準媽媽若懷疑破水時，應到醫院檢查；若確定破水，應立即

住院待產。住院期間請臥床休息勿下床走動，以防有臍帶脫垂滑出的風險，破水是自然現象，羊水會再生，48 小時內生產即可。

- **便意感**

因胎頭的下降壓迫到骶椎神經，會有不自主想用力的便意感、下墜感，此時勿順著感覺用力，因易造成子宮頸水腫而延長產程，應側臥或張口哈氣，盡量放鬆勿用力。

- **下背痛**

疼痛會由下背部開始逐漸延伸至下腹部，此為子宮收縮所引起，有時也會因胎頭下降壓迫薦骨所引起。

若有破水、大出血、胎動減少時都應立即至醫院檢查

產程如何進展

- **放鬆等待期**

初產婦規則陣痛至子宮頸全開 10 公分所需等待的時間，平均約需 13-15 小時（上限 32 小時）；經產婦規則陣痛至子宮頸開 8 公分所需等待的時間，約需 7-9 小時（正常上限 20 小時），此期間應盡量放鬆全身肌肉等待子宮頸全開。

- **用力期**

初產婦子宮頸全開至寶寶出生的時間，平均需 1-2 小時；經產婦子宮頸開 8 公分至寶寶出生的時間，平均需 0.5 小時，目的

是利用腹部的力量將寶寶往陰道口推送，時間長短依骨盆狀況及用力是否正確而定。

準爸媽如何自我照顧

放鬆等待期

- **呼吸放鬆法**-- 子宮收縮漸強時→全身放鬆，加速鼻子吸氣、嘴巴吐氣的速率；當子宮收縮減弱時→漸漸放慢呼吸速率，放鬆休息。專注呼吸及放鬆肌肉可減輕疼痛感，促進產程進展。
- **不自主想用力**-- 若有不自主想用力或強烈便意感，極可能是寶寶頭部下降，請勿用力同時立刻通知護理師。
 - 哈氣--嘴巴張開像喘息式的急速呼吸，放鬆勿閉氣。
 - 吹蠟燭--吸氣後，以吹蠟燭方式嘴巴嘍起快速吐氣。
- **姿勢**-- 可下床走動或以準媽媽自覺舒適姿勢臥床，若破水勿下床或坐起，以防臍帶滑出。
 - 側臥時胎心音訊號有時可能會短暫監測不到，平躺即可恢復，待產姿勢以舒適為主，不必擔心影響監視器的運作。
 - 待產期間，在醫護人員評估許可下，建議多下床活動，但需在裝置胎兒監視器持續監測的安全考量下。床邊活動如坐產球、搖椅、站立，有助於減輕疼痛及幫助產程進產。
 - 當子宮頸快全開時，建議採半坐臥，雙腿彎曲且分開，以利寶寶頭部下降。

- **飲食**-- 除非醫師囑咐須禁食，否則建議進食少量易消化且糖分高的食物、水、飲料以補充熱量。
 - 禁食牛奶或豆類等易產氣食物，因易脹氣而增加子宮收縮時的不適。
 - 因子宮收縮有時會想嘔吐，此時協助清潔及清水口腔漱口即可，待無噁心感時再進食。
 - 勿食人蔘，因會抑制子宮收縮造成產後出血。
- **排泄**-- 至少 1-2 小時需解尿一次，以利寶寶頭部下降；若超過 3 小時未解尿時，應告知護理師予以評估處理。
 - 破水或子宮頸開 6 公分以上，請於床上使用便盆解尿，避免下床如廁。
- **陪產家屬可協助產婦**
 - 陣痛時喊『吸--呼--』口令，提醒準媽媽作呼吸放鬆。
 - 協助準媽媽如廁，提醒解尿。
 - 若未有禁食之醫囑，可協助喝開水，或易消化之食物。
 - 可予肌肉按摩，按摩準媽媽後腰背之尾骶骨、大腿內側、小腿、手臂以利放鬆肌肉。
 - 擦汗、更換產墊以保持準媽媽身體舒適。

用力期

- **姿勢**-- 平躺姿勢，把手放在膝蓋或大腿內側，將雙腿朝兩側向後拉，頭部要抬起下巴貼近胸口，手肘要懸空勿抵住床。

- **用力方式**-- 陣痛開始時作一次深呼吸→再深吸一口氣→憋住氣→向下用力如解便般，持續用力 10 秒→換氣時，再深吸一口氣→憋住氣→向下用力，直到陣痛結束→放鬆。

了解產兆並正確配合產程的進行，是迎接寶寶的重要過程，期盼所有的準爸媽都能有個正向又安全的生產經驗。

參考資料：

1. 黃國儀、陳淑溫(2011)．分娩的過程．李從業總校閱，*實用產科護理*（六版，335-380 頁）．台北：華杏。
2. 曾英芬、陳信孚(2011)．待產及分娩的護理．李從業總校閱，*實用產科護理*（六版，405-474 頁）．台北：華杏。
3. 何美華(2006)．分娩的過程．於余玉眉總校閱，*產科護理學*（四版，196-235 頁）．台北：新文京開發。
4. Olds, S. B., London, M. L., Ladewig, P.W., & Davidson, M. R. (2007). *婦嬰護理學:產科、婦科及婦女健康*（孫吉珍等譯）．台北：華杏。（原著出版於 2004）

護理部產房護理師 鄭明欣

護理部產房護理長 張璧蘭