

產前倒數的準備：迎接新生命的最後一哩路

婦產部主治醫師 陳涵英

孕育新生命的過程總是在充滿幸福、滿足、期待之外還有一點點對生產這段未知旅程的焦慮。在這段令人期待且充滿幸福的日子裡，除了期待寶寶的健康降臨，產前的身心準備也相當重要。本文將帶準媽媽們從身體健康、心理調適、生活準備到生產前的注意事項等方面進行全面了解，以確保媽媽和寶寶在生產過程中的安全與舒適。

準備健康的身體

1. 定期產檢

產檢是保障準媽媽與寶寶健康的第一步。準媽媽應遵照醫師的建議按時進行產檢，及時了解寶寶的生長情況，並及早檢測可能存在的風險。尤其在懷孕後期，產檢次數會逐漸增加，這有助於醫師隨時掌握孕婦和胎兒的狀況，以便及早進行預防或處理。

2. 飲食營養

在孕期中，均衡的營養對寶寶的健康發育至關重要。建議準媽媽們每日攝取足夠的蛋白質、鐵質、鈣質、維生素 D 及葉酸。蛋白質有助於胎兒的組織和器官發育，鐵質可以預防貧血，鈣質則有助於骨骼成長，葉酸則能降低神經管缺陷風險。此外，少量多餐、多攝取新鮮蔬果，並避免飲酒、油炸、糖分高的食物，保持血糖穩定和避免體重增加過多也很重要。在生產前多補充富含鐵質的食物則是可以帮助因生產失血造成的貧血。

3. 適度運動

生產前適度的運動不僅能強化身體的耐力，還能減輕懷孕末期常見的不適，如背痛、水腫等。孕期建議進行散步、游泳或孕婦瑜珈等低強度運動，不僅有助於控制體重，還有助於分娩時的體能需求。但請記得在運動前與醫師討論並評估自己的身體情況，選擇最適合自己的運動項目和模式。原則上孕產婦運動時建議穿著寬鬆吸汗的衣物、運動前先解尿、保持環境涼爽通風等大原則。

心理調適

1. 掌握焦慮與不安

懷孕期間可能會因為即將成為母親而產生壓力和焦慮。建議準

媽媽可以透過閱讀、參加產前教育課程、冥想或放鬆練習來緩解情緒。與伴侶或親密的家人、朋友交流，分享您的感受與不安，也是一個很好的舒壓方式。

2. 了解分娩過程

對於許多初次懷孕的媽媽來說，分娩過程充滿未知，甚至帶來恐懼。建議準媽媽可以參加醫院提供的產前講座，了解分娩的過程、呼吸和放鬆技巧、無痛分娩的選擇等。呼吸運動根據不同產程包含胸式呼吸運動、哈氣運動、閉氣用力運動等，也可以在網路上觀摩一些教學影片會更有概念。越了解分娩過程，就越能減少對分娩的恐懼，也更能掌握自主權。

3. 建立支持系統

除了伴侶的支持外，孕婦也可以尋找社區或網路上的媽媽社群，結識其他準媽媽和經驗豐富的媽媽們。這樣的支持系統不僅能在孕期提供情緒上的支援，生產後也能交換寶寶照護經驗，讓您在新手媽媽的旅程上更為安心。

心理調適

1. 生活準備

待產包是生產時需要攜帶的物品清單，建議在孕期的最後一個

月開始準備。常見的物品包括：

- 夫妻雙方身分證件、孕產婦的健保卡、孕婦手冊等醫療文件
- 產婦用的寬鬆衣物、鞋襪
- 衛生用品（如產後護墊、孕婦專用內衣、牙刷等）
- 嬰兒用品（如奶瓶、衣物、紙尿布等）
- 日常生活物品（如手機充電器、水瓶、毛巾、拖鞋等）

2. 寶寶用品的準備

在寶寶出生前，準備好日常所需的物品將減少產後的繁瑣。必備的寶寶用品包括嬰兒床、尿布、奶瓶、包巾、嬰兒衣物…等等以及一些基本的清潔用具。選購時可依據實際需求和生活空間進行安排，不必過度囤積，因為寶寶的成長迅速，不同階段會有不同需求。

3. 整理居家環境

產前清潔和整理居家環境，尤其是寶寶即將使用的房間和嬰兒床，要保持乾淨和安全。儘量減少家中的過敏源，如灰塵、塵蟎、寵物毛髮等，以提供寶寶一個舒適、健康的居家環境。

生產前的注意事項

1. 孕晚期的身體訊號

在懷孕的最後幾週，準媽媽要注意身體的變化，例如頻繁宮縮、破水、見紅等產兆。宮縮是子宮收縮的感覺，若出現規律性宮縮並伴隨疼痛，可能是分娩的信號；破水則是羊水從陰道流出，代表胎膜破裂；見紅則是陰道有少量黏液狀出血，通常代表子宮頸開始擴張。若出現這些信號就應隨時準備前往醫院，若是在臺大醫院產檢的媽媽則可以去兒童醫院九樓產房做檢查。

2. 產程中的自我照顧

在進入產房後，根據醫師或護理師的指導進行適當的呼吸和放鬆。放鬆和配合產程能幫助緩解疼痛並促進分娩進展。此外，保持足夠的水分和能量攝取，有需要隨時都可請求使用無痛分娩方法，幫助減輕生產疼痛。

3. 生產後的注意事項

生產後，無論是自然產還是剖腹產，媽媽都需在醫院內進行一段時間的觀察和恢復。休養期間應聽從醫護人員指導，進行適度活動以促進血液循環，並注意產後的衛生及傷口護理。此外，母乳哺餵是產後恢復和增進母嬰情感連結的重要部分，若有哺乳困難，可以向本院的哺乳諮詢師尋求協助和指導。

結語

在孕期的最後階段，適當的身心準備將為您迎接新生命的到來奠定良好的基礎。透過養成良好的生活習慣、調適心理壓力、完善居家準備及熟悉分娩過程，您將能在產程中更從容，減少不必要的緊張與不安。這段旅程雖然充滿挑戰，但也是生命中難得而美好的經歷。願所有準媽媽在這段產前倒數的日子裡，充滿自信地迎接寶寶的到來，開始人生中這段全新的旅程。