

溫柔生產

讓媽咪有更自然、溫柔的生產經驗

文/物理治療室 陳奕佳 物理治療師

孕媽咪們常在生產前對於要自然產還是剖腹產感到猶豫不決，選擇自然產，害怕陣痛不適、害怕產程過長、害怕尿失禁..等問題，選擇剖腹產又擔心傷口照護、麻醉風險、恢復比較慢..；其實聽從醫師給予的建議，保持開放的態度，不要太過緊張，就能找到最適合自己的生產方式。

一般來說，若媽咪在生產前已維持良好的運動習慣，沒有胎位不正或前置胎盤等問題，建議採自然產，恢復時間比較短，而本文要為大家介紹若選擇自然產該準備什麼？

1. 準備待產包：包含健保卡、媽媽手冊、夫妻身分證及印章、產褥墊、產墊、免洗內褲、生理沖洗器、哺乳內衣、溢乳墊、坐浴盆、個人盥洗及保養用具、寶貝的衣物及包巾等。
2. 當媽咪感受到一陣陣規律疼痛或痠緊的陣痛感覺（若是陣痛感覺是間歇性、不規律的，且走路或活動就會改善則有可能是假性陣痛），若是第一胎的媽咪（經產婦產程較短，應提早進醫院），可拿出提前準備的舒緩音樂，先沖澡，準備待產包，當陣痛頻率大約5~7分鐘一次、破水或落紅的跡象出現時就可出發到醫院待產了。（若是有生產風險的媽咪則要先致電到醫院詢問您的醫師喔！）

3. 到醫院待產期間，陣痛頻率會越加頻繁、程度也會越來越痛，舒緩的音樂及先生的陪伴就格外重要。姿勢的調整及擺位是舒緩疼痛及縮短產程的一大重要因素，醫院的待產房除了自費的病床、產床為同張床外，大部分的狀況是先在待產病房待產、監測胎心音，等醫師評估子宮頸口開約10公分才進產房。

在此之前媽咪們要多起來走動，別因疼痛就待在床上，這可能會使產程延長。若期間想休息，擺位可採左側躺、床頭搖高、大腿間夾抱枕、肚子下方墊抱枕；仍建議多起來走動，疼痛感覺相對降低。坐姿部分，建議跨坐在穩定的靠背椅上，面向椅背舒適的趴在椅背上或跨坐；站姿部分則可以環抱住先生的脖子，先生拖著媽咪的腰背，輕輕的左右搖擺慢舞。不管任何姿勢下，切記不要維持太久，大約每30分鐘變換姿勢。

若媽咪覺得下腹或腰的疼痛靠走動或活動仍無法忍受，可使用熱敷來舒緩，先生可在旁邊多多鼓勵媽咪，減緩焦慮感。

也有很多媽咪在詢問無痛分娩的問題，其實媽咪們如果能夠忍受，不要施打無痛分娩，雖然對於生產時機、用力時機、縮短產程時間有些幫助，但如果真的要施打的話，越接近生產的時間，就必須減少用量，才能有更有效的用力，但如果媽咪真的覺得疼痛很難忍受，也不要太過堅持不打，有時候疼

痛反應過度激烈，也可能造成生產後期後繼無力的現象。

而在待產過程中使用正確的呼吸方式—拉梅茲呼吸法，能夠有效的放鬆焦慮、減緩疼痛、避免過度緊張用力，因此在30週到34週之間是參加媽媽教室學習拉梅茲呼吸法最好的時機，帶著先生一起參加也是非常重要的。因為媽咪們在陣痛期間，容易腦筋一片空白，此時先生就是扮演著重要的角色，除了計算陣痛頻率外，可給予媽咪的呼吸指引。

待產期間，除了運用擺位方式減緩不適外，骨盆運動（凱格爾式運動）可促進寶貝胎頭下降得更順利，也能提升骨盆底肌肉柔軟度，以利胎頭滑出、減少需要剪開陰道口的機率，媽咪們的疼痛程度及後續傷口問題就會隨之減少。

4. 待子宮頸開約10公分左右，媽咪們會被移動到產房裡面，進行產前準備工作，先生仍要繼續指導拉梅茲呼吸法，媽咪要盡量放鬆身心，避免浪費不必要的精力，第二產程陣痛越來越頻繁，媽咪要繼續耐心等待，等醫師指示用力。這時會出現一種“想用力”的感覺，用力時絕對不可以憋氣，文獻指出憋氣用力可能造成後續其他的併發症，因此採取圓唇吐氣法或嘆息式的用力方式，在間隔中好好休息，使用大腿和手的力量出力，因此懷孕時如果有進行肌力與肌耐力的訓練，此時就能派上用場了。

5. 當寶貝的頭慢慢地出來後，醫師會請媽咪放鬆，讓寶貝”滑”出來，等待醫師

剪開臍帶、胎盤排出，給予藥物控制出血及避免感染，寶貝經擦拭乾淨、確定生命徵象後，就會與媽咪相見歡囉！

如有運動及擺位相關問題，歡迎洽詢專業物理治療師或參加溫柔生產課程，可獲得更完整的相關資訊（本院汝川七樓婦產科衛教室有當月課表供參考或來電04-24739595分機21600由陳奕佳物理治療師提供諮詢），以上內容為一般生產流程，如有特殊問題請與您的產科醫師討論。



圖一、待產時舒緩疼痛坐姿，可搭配骨盆運動，有助於伸展背部及骨盆底肌群。



圖二、先生協助媽咪舒緩疼痛的站姿，可配合慢舞、散步，搭配和緩音樂進行。