

物理治療專業新知推廣-婦女產前、產中、產後支持與嬰兒按摩

<附圖: 作者(圖左二)與國際嬰幼兒按摩訓練中心講師Maria 和Virginia以及賴慧滿老師合影 >



完善的母嬰照顧應從母體自懷孕開始、至生產中，再至產後提供完整的照顧流程，嬰兒照顧也應從胎兒出生開始就提供完善的發展照護，以促進婦女健康和提供嬰孩適當照護技巧，促進其健康發展。

婦女健康與懷孕生子的過程和產後恢復情形有直接相關，懷孕過程的身體改變，隨著懷孕週數增加，母體體重和乳房重量的增加、胎兒體重增加和荷爾蒙影響，造成身體重心改變、脊椎曲線改變、韌帶鬆弛度、增加關節不穩定、恥骨聯合關節變寬，有背痛、恥骨聯合疼痛、痔瘡、水腫、腕隧道症候群等問題，適當產前物理治療運動和療法會減輕或預防這些問題發生，並有助於生產順產。而生產後婦女常有骨盆底肌鬆弛、大小便失禁、腹肌無力等現象，適當產後物理治療運動和訓練會加速生產傷口復原，並可提早恢復生產前的體能和健康。在自然生產的待產過程中，產婦持續性的生產疼痛，常會干擾生產產程進行，產婦身

心均受嚴重影響，適當的生產支持對產婦是很重要的，生產經驗對於婦女是一輩子記憶深刻的重要經驗，對產婦的身心影響是深長久遠的，適當的生產支持能有效協助產婦生產順利，相關的物理治療技巧包括利用各種待產姿勢調整胎兒位置、促進子宮有效收縮、改變骨盆活動度，配合不同呼吸模式協助放鬆、減少胎兒窘迫，有效的生產用力方式與姿勢的調整協助第二產程進行，非侵入式的電療、按摩和關節鬆動術以緩減生產疼痛等方法，以協助產婦應付疼痛、產程順利進行和增加產婦信心，促進自然生產，以減少不必要之醫療介入，例如藥物使用、無痛分娩、剖腹等。

再者，撫觸治療為現代醫學常使用的療法之一，透過適當的按、搓、揉、擠、推等按摩手法，在身體各部位作出適當的撫觸治療。由於嬰兒在母體內一直受到羊水和子宮的包圍，新生兒出生後接觸的外界環境差異大，出生後需要透過觸覺、聽覺、視覺以至身體活動對周遭環境重新進行整合探索；而處於新生兒加護病房的早產兒，接受各種插管或電極貼片等人為機械刺激，對嬰兒所受到的窘迫相當大，會進而影響日後身心健康，這個時期應給嬰兒適當撫觸，不僅可促進生長，並可提供適當的發展照護支持；特殊需求孩童，例如高張力的孩童，常有肌肉緊繃，動作協調障礙，可利用按摩協助放鬆肌肉，低張力的孩童可利用按摩促進動作靈活反應，感覺防禦孩童可利用按摩去敏感化增進感覺整合，自閉症孩童可利用按摩促進鎮定、減少焦慮和改善目光接觸與他人互動。嬰兒按摩常應用於正常新生兒與

成長中孩童，並應用於早產兒和其他特殊需求嬰孩，以有效增進身心發展，嬰兒按摩的益處相當多，包括增加體重、協助放鬆和減輕疼痛、肌肉張力正常化、增加靈活反應和功能活動、促進運動功能和動作協調發展、促進口腔功能和緩減長牙不適、促進感覺整合、提昇身體形象、促進呼吸、血液和淋巴循環、改善睡眠、穩定情緒和增強免疫力、促進腸胃功能、提昇自我價值，並可協助嬰孩照顧者放鬆、加強親子關係和互動溝通，以及鼓勵家長親權。

系上教師和臨床物理治療師與婦產科合作舉辦產婦的產前、產後實際運動指導和生產支持技巧的媽媽衛教教室和護理人員研習(圖一)，並與婦產科醫師和醫護人員實際臨床合作進行產婦生產中的支持和產婦床邊產後運動指導，開設新生兒按摩的媽媽衛教教室；於新生兒加護病房推廣早產兒適當撫觸治療和提供相關發展照護(圖二)；於本附設醫院太原院區物理治療部門開設相關特殊需求嬰孩按摩實作課程，推廣相關撫觸新知給物理治療師、特殊需求孩童和家長(圖三)。本系自去年協辦美國國際嬰幼兒按摩訓練中心舉辦之2007年嬰幼兒按摩專業講師基本訓練課程(圖四)，今年榮幸爭取到於今年 9月5日 至10日在本校舉辦2008年嬰幼兒按摩專業講師基本訓練課程以及高危險群嬰幼兒的撫觸與按摩進階課程。

推廣婦女於產前、產中、產後支持的物理治療運動和訓練的成效受到產婦和其家人的肯定和支持，以及相關臨床人員的關切，於提供產婦完整的照護流程，加入物理治療項目，為國內物理治療專業領域的創舉；對於早產兒、新生兒、障礙兒的撫觸療法和相關發展照護的推廣成效，已經開始受到孩童家長和臨床人員與治療師的肯定和支持，也成功地結合在物理治療專業領域內。推廣嬰孩撫觸提供適當發展照護，以及提供產婦從懷孕、生產至產後的照護支持，將使本附設醫院成為母嬰親善的特色之一，這些介入模式希望為促進婦女健康和提供完整母嬰照護的物理治療專業建立國內的成功典範。

[回瀏覽中山醫學大學電子報](#)