PART 6
生產準備中！產兆＆生產總預習

孕媽咪待產包參考清單

在孕期32週以後，準媽咪就能開始準備待產包囉！在整理的過程中，不妨讓伴侶及家人共同參與，等到入院待產時，才能在必要時幫助到您。而目前各醫療院所皆有提供部分用品，媽媽可依自身需求或習慣，調整待產包內容。

媽咪用品

- ☐ 盥洗用具(牙刷、牙膏等)
- ☐ 產墊
- ☐ 衛生護墊
- ☐ 束腹帶(剖腹產使用)
- ☐ 貼身衣物(哺乳內衣等)
- ☐ 出院所需的衣物
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

寶寶用品

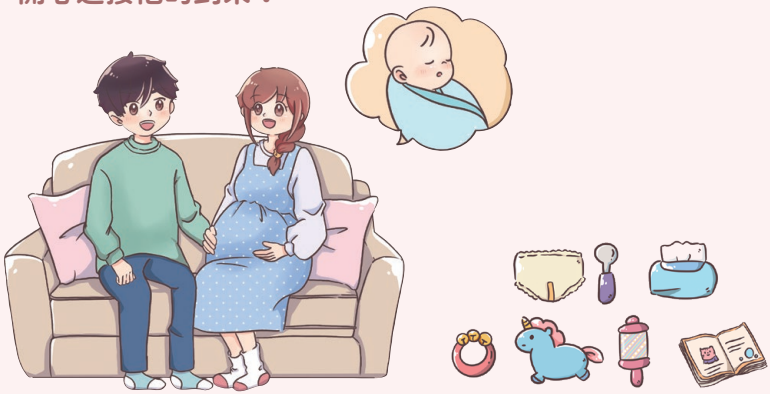
- ☐ 包巾
- ☐ 衣服
- ☐ 襪子、帽子
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

證件資料

- ☐ 配偶雙方身分證
- ☐ 產婦健保卡
- ☐ 各項產前檢查資料
- ☐ 孕媽咪健康手冊
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

新生兒用品參考清單

爲了降低新生兒回到家中的慌亂感，爸媽們不妨利用產前時間，準備好新生兒用品，爲寶寶營造一個舒適溫暖的家，開心迎接他的到來！



新生兒用品

- ☐ 奶瓶 —— 6~8 支
- ☐ 消毒鍋 —— 1 個
- ☐ 擠乳器 —— 1~2 個
- ☐ 溫奶器 —— 1 個
- ☐ 包巾 —— 2~3 條
- ☐ 紗布衣 —— 3~4 件
- ☐ 尿布 —— 1 包
- ☐ 外出服 —— 2~3 套
- ☐ 帽子、襪子 —— 1~2 套
- ☐ 洗浴用品、浴盆 —— 1 個
- ☐ 紗布巾、方巾 —— 6~8 條
- ☐ 適齡的汽車安全座椅 —— 1 個
- ☐ 背巾 —— 1 條
- ☐ 手推車 —— 1 台
- ☐ 媽媽包 —— 1 個
- ☐ 共讀書籍 —— 2~3 本
- ☐ 嬰兒床 —— 1 張
- ☐ 其他 _____

延伸閱讀
【孕產婦關懷網站】
待產包用品清單

延伸閱讀
【孕產婦關懷網站】
寶寶用品清單

產痛一定會痛？要出發到醫院了？

「現在是陣痛開始了嗎?」、「我是不是快生了?」、「該到醫院待產了嗎?」、「會不會被醫院退貨?」，落紅、破水、子宮規律收縮是三大產兆，學會初步判斷的方法，順利到醫院待產。



* 三大產兆介紹請詳閱第46 頁「懷孕後期小驚喜：等待產兆」

是「陣痛來臨」還是「假性陣痛」？

宮縮狀況是判斷眞假陣痛的重要指標，如有規則宮縮，且有明顯疼痛不舒服感，應至醫療院所檢查。



- 「陣痛來臨」時的子宮收縮會有休息期，而且有規則性，像是子宮整個緊繃，然後變軟，再變回緊繃。
- 「假性陣痛」則是時間與頻率都沒有規律性，大多只是下腹悶痛的感覺，通常休息一下就可以緩解。

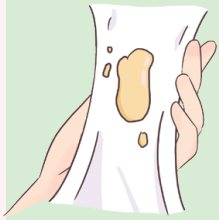
	陣痛來臨	假性陣痛
宮縮時間	間隔時間較短	不規則也不密集
是否能緩解	很難緩解	大多會緩解或自行停止
宮縮強度	強	較弱

是破水、陰道分泌物還是漏尿？

陰道有水流出，就是破水了嗎？可以從流出液體的流量、味道，試著分辨它是破水、分泌物還是漏尿，如無法確認狀況應至醫療院所就醫檢查。

	破水	陰道分泌物	漏尿
味道	無味或些許腥味	無味	尿騷味
流速及量	高位破水量少、低位破水量多，皆無法控制流速	無	多斷斷續續







生產方式的選擇－自然產

母胎正常的情況下，多數孕媽咪可以自然生產，其優點有產後恢復快、能儘早下床活動等。產前難免緊張，先做好預習，可以讓孕媽咪更有信心迎向生產。

產程三階段

談到自然產，就要先認識生產過程，產程可分成以下三個階段：

第一產程

分爲潛伏期及活動期

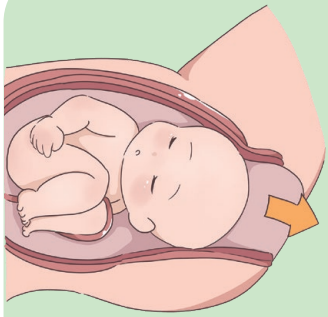
從子宮收縮開始，隨著收縮強度及頻率增加，子宮頸漸漸張開至完全擴張。

潛伏期

從規則子宮收縮開始進入潛伏期，住院後會進行以下評估：基本的身體檢查、子宮收縮的頻率、時間和強度、胎頭下降和胎兒先露部位，並確認孕媽咪的生產計畫。

活動期

主要特徵是子宮收縮強度變強，頻率變密，持續時間也較久，每位孕媽咪所要經歷的時間不太相同，第一胎跟第二胎的產程也不同，通常胎次越高，產程越快。



產前討論生產計畫時，可與接生者討論這個時期的處置，包括：是否延遲斷臍、即刻與新生兒進行肌膚接觸。

第二產程

子宮頸完全擴張，至胎兒娩出

可能持續幾分鐘到幾小時，藉由子宮規律收縮，幫助胎兒娩出。如果產程延長，胎兒無法順利娩出，或是發生胎心音變化，須立即娩出。

第三產程

胎兒娩出至胎盤娩出

從寶寶分娩出來後到胎盤完整娩出的時期，一般約幾分鐘到幾十分鐘，醫師或助產師隨後可能會進行會陰部傷口的縫合，以及觀察子宮收縮情況及產後出血。

自然產小學堂

Q1 生產時我該如何用對力？



在母嬰正常情況下，當子宮頸全開後會迫切想用力，請順著「自己的感覺」用力，可以發出聲音，自然用力與閉聲門用力皆可，選擇自己想要及有效的方式用力。

Q2 一定要灌腸、剃毛、剪會陰嗎？

目前各醫療院所都有提供生產計畫書的範本（參考孕媽咪健康手冊第 27 頁），裡頭清楚寫上待產時可能遇上的前置作業，包含是否灌腸、會陰部剃毛、禁食、人工破水等，建議產檢時與生產醫師或助產師充分討論，如過程中遇上非預期情況，建議仍以醫師或助產師的專業判斷處置，協助您擁有安全的生產經驗。

Q3 哪些情況需要器械的介入？

(如：眞空吸引、產鉗)

當產程進展不如預期，導致第二產程過久，胎頭無法順利下降，產婦過於疲憊，或是出現胎兒窘迫等情況，便會考慮使用眞空吸引、產鉗等輔助陰道生產。



Q4 我會不會吃全餐？

本來預計自然產，在產程中可能因爲產程延長、胎兒窘迫等因素，考量母體與胎兒的健康，最後不得不改以剖腹產方式生產，就是大家常說的「吃全餐」。要避免「吃全餐」的情況發生，規律產檢、適度運動、對生產有充分的認知與信心，都是關鍵要素。

生產方式的選擇－剖腹產

剖腹產屬於開腹手術，對胎兒及母體仍有潛在的風險，常見的剖腹產適應症包括：胎兒窘迫、胎位不正、多胞胎、前次剖腹產或子宮曾經接受手術者……等。

剖腹產小學堂



Q1 手術過程中會有感覺嗎？

術前準備就緒，醫師會確認下刀位置，大部分在下腹部橫向劃開。剖腹產通常採取半身麻醉，以減緩手術過程中引起的疼痛。

Q2 術後可能帶來哪些風險？

部分產婦可能會對麻醉過敏，或有腸沾黏、泌尿道感染等，而再次懷孕發生子宮破裂的機率較高，或因爲前置胎盤合併植入性胎盤的機率也會提升，新生兒也會有較高比例出現呼吸窘迫等狀況。

Q3 還有機會進行肌膚接觸嗎？

剖腹產原則採半身麻醉，產婦仍屬於清醒狀態，待護理師確認寶寶的生命跡象正常，完成簡單的基本護理後，就能進行親子肌膚接觸。

生產的多元選擇

生產選擇除了熟知的自然產和剖腹產，還可以依照自己的意願及感受，事先與接生醫師或助產師進行充分討論，來選擇自己期待的生產方式。



- 當懷孕進入中期時，就可以開始依個人經驗及身體狀況與醫師或助產師討論生產計畫 (參考孕媽咪健康手冊第 27 頁)，包括生產方式、生產地點，例如：在醫院、診所、助產所或居家生產。選擇自然產時，採取蹲姿、跪趴姿、水中生產或家庭成員陪產，讓準媽咪能規劃符合個人需求生產環境與照護服務，擁有安全又安心的生產經驗。
- 建議選擇前，能透過產前溝通，擁有充分準備及認知，以最安心、安全的方法，迎接新生兒的到來！

延伸閱讀
【健康九九+】
認識生產過程
剖腹生產

延伸閱讀
【健康九九+】
認識生產過程
陰道生產

延伸閱讀
【台灣生育改革行動聯盟】
孕產 10 堂課

舒緩子宮收縮不適的方法

孕媽咪可藉由非藥物技巧舒緩疼痛，包含：改變姿勢、按摩、淋浴與熱敷、聽音樂、慢速且深層的呼吸或是選擇施打減痛分娩，來緩解生產的陣痛感。

改變姿勢

在未破水的情況下，孕媽咪可請伴侶或陪產者協助，在床上改變較舒服的姿勢或是下床活動。也可以利用生產球來改變姿勢，例如坐在球上、站姿靠在球上或跪姿趴在球上，以左右搖擺的方式來放鬆身體，伴侶請隨時在側扶著孕媽咪。





輕柔按摩

請伴侶幫忙按摩！可以使用乳液或按摩油，以整個手掌或大拇指或拳頭，在背部、腰部、腿部、肩頸部等部位，以孕媽咪覺得舒服的力道，揉捏、輕推等方式進行按壓；也可用按摩用具在痠痛的部位滾動，以幫助舒緩。

淋浴、熱敷

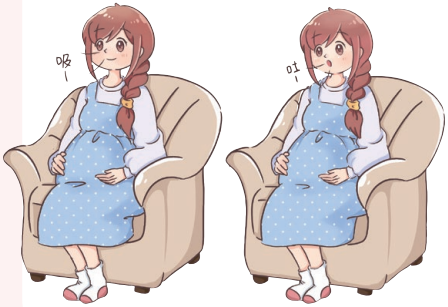
在醫護人員許可下，陪產者可協助孕媽咪沖個熱水澡或是幫孕媽咪進行背部熱敷（請使用可以控制溫度的熱水袋，勿使用暖暖包以防燙傷）。可促進血液循環，減少肌肉的緊繃感，有助降低產痛的感受。



聽音樂

音樂可以讓人放鬆，幫助舒緩產痛壓力。產前就可以準備好喜歡的音樂，爲了不影響旁人，搭配耳機應該是不錯的選擇！

慢速且深層的呼吸



孕媽咪覺得舒適的呼吸方式，就是適合的減痛呼吸法。可儘量使用慢速且深層的呼吸，關鍵是利用專注呼吸來轉移疼痛感。另外，呼吸法建議搭配其他減痛方式，例如按摩、改變姿勢等，效果會比較明顯。

減痛分娩

當以上的運動無法有效緩解，孕媽咪也能選擇硬脊膜外麻醉，也就是俗稱的「減痛分娩」。由麻醉科醫師執行，於硬脊膜外腔注射麻醉藥以進行止痛，讓下半身的神經傳導變慢及阻斷，達到減痛作用。此項措施爲自費項目，如有考慮進行減痛分娩，建議事先詢問生產的醫療院所。



延伸閱讀
【孕產婦關懷網站】
順利度過「陣痛」這一關

延伸閱讀
【孕產婦關懷網站】
6招幫助減輕產痛