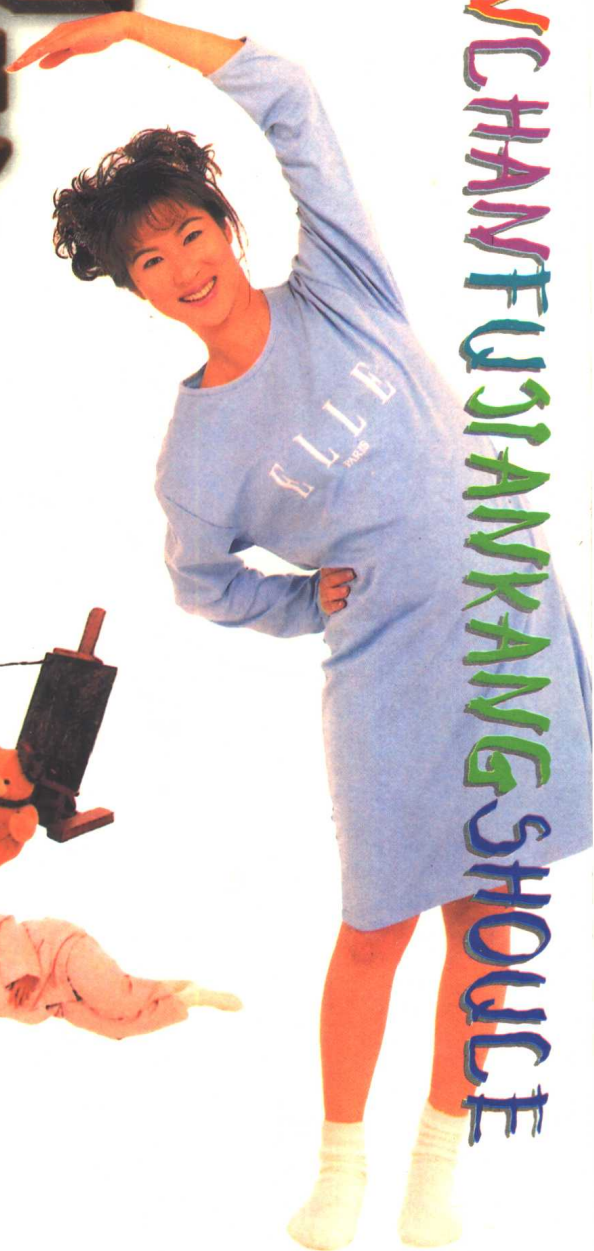


准妈妈经典系列

孕产妇 健康 手册

YUNCHANFUJIANKANGSHOUCE

婴儿与母亲杂志社编辑部 编著
辽宁科学技术出版社

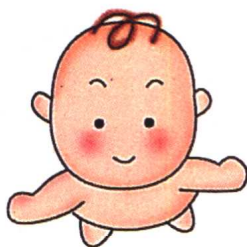


孕产妇 健康手册

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·





此书由台湾妇幼家庭出版社授权出版

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇健康手册／婴儿与母亲杂志社编辑部编著．—沈阳：辽宁科学技术出版社，2000.3

(妈妈宝宝经典系列)

ISBN 7-5381-3145-0

I. 孕… II. 婴… III. 周产期-保健-手册 IV. R715.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 51952 号

辽 宁 科 学 技 术 出 版 社 出 版

沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码：110003

辽宁美术印刷厂印刷

各地新华书店经销

责任编辑：寿亚荷 许平 李夏

封面设计：庄庆芳

责任校对：舒 心

开本：850 × 1168 毫米 1/32

字数：135 千字

印张：4¼

印数：1—5 000 册

2000 年 3 月第 1 版

2000 年 3 月第 1 次印刷

定价：23.00 元

前言

平安走过妊娠与分娩阶段，生出健康宝宝，是每位准妈妈的希望，而减轻孕期身心负担，从怀孕到生产阶段都保有健康，更是我们关心的课题。

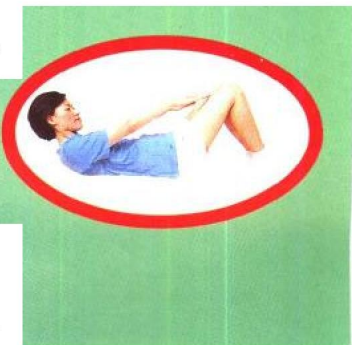
为了让所有孕妇和产妇在孕产过程中，顺利而又安全地度过怀孕期，使她们轻松愉快地完成怀孕、生产这一人生最关键的环节，我们组织有关这方面的专家，编写了《孕产妇健康手册》。

本书包括三部分内容。第一部分为妊娠与分娩之旅，介绍了准妈妈在怀孕期间所关心的各项问题，准妈妈临产前的身心准备，待产与生产过程全记录等内容。第二部分为孕产妇运动写真集，介绍了产前体操，孕期保健，拉梅兹生产减痛法，产后恢复运动指南，产后结合饮食、运动修饰体态，产后夫妻甜蜜按摩等内容。第三部分为孕期身体健康诊断室，介绍了怀孕各时期腹痛、阴道流血、性生活安全、贫血、外伤等症状的鉴别诊断，以及妊娠各期营养计划、药物使用、运动禁忌和注意事项等内容。全书图文并茂，内容实用，操作简便易行。

本书可供所有孕产妇及其丈夫、家人阅读。

编著者

1999年12月



孕产妇健康手册

第1章 妊娠与分娩之旅

- 准妈妈九大疑虑破解之道 1
- 孕妈妈居家测量胎动DIY 19
- 待产与生产过程全记录 31
- 产后六周内身体照顾历程表 34



第2章 孕产妇运动写真集

- 甜蜜夫妻产前双人体操示范 44
- 孕妇保健运动指南 49
- 改善孕期不适症状的夫妻按摩法 57
- 拉梅兹生产减痛法 65
- 产后恢复运动指南 73
- 产后妇女全身紧急修护 79
- 结合饮食、运动修饰产后身形体态 91
- 产后夫妻按摩运动甜蜜进行101

第3章 孕期身体健康诊断室

- 怀孕初、中、末期腹痛鉴别诊断DIY 108
- 怀孕初、中、末期阴道出血鉴别诊断DIY 113
- 怀孕初、中、末期性生活安全鉴别诊断DIY 115
- 怀孕初、中、末期的营养计划 117
- 怀孕初、中、末期药物服用的禁忌与追踪 120
- 怀孕初、中、末期的运动与禁忌 122
- 怀孕初、中、末期贫血鉴别诊断DIY 124
- 怀孕初、中、末期外伤鉴别诊断DIY 126
- 怀孕初、中、末期注意事项 128

第1章 妊娠与分娩之旅

准妈妈九大疑虑破解之道



怀孕固然是令准妈妈欣喜万分的一桩美事，但是看着自己日益突变的身体——肚子愈来愈大、双脚日益肿大……，除了令准妈妈身体不舒服之外，更为这些症状对自己、对胎儿有无不良影响而担忧不已，让内心的疑虑大过怀孕的喜悦，成为一个“忧心忡忡”的准妈妈。

专家认为怀孕期间大部分症状，像腰酸背痛、腹泻、便秘等现象的产生多属正常，是怀孕期间常见的现象。若能了解这些症状乃是孕期正常的、常见的，并能以平常心来看待，寻求适当的解决方法，大致上都不会有任何大碍。

多一分了解，就会少一分担忧。准妈妈如果能于孕前、孕中、孕后，涉猎相关的信息、知识，并能探寻具有经验的亲朋好友，提供各种孕期疑虑的解决之道，相信对自己是有极大帮助的。

破解之道

以下列举出孕期常见的不适症状及其处理方法，让准妈妈能“对症下药”，将不适减至最低，让身体获得纾解。

孕吐

· 俗称“害喜”，在早晨起床及空腹的时候较严重。

· 少吃油腻及太甜的食物，可于早晨先吃些面包或苏打饼干，休息20~30分钟之后再起床；于两餐之间可吃少许食物或牛奶。

怀孕初期的孕吐不适，可于早晨吃些苏打饼干来获得纾缓。



阴道分泌物增加

· 孕期因激素改变，阴道分泌物会增加；又因抵抗力弱，易引起发炎。

· 经常保持会阴部的清洁，穿着棉质、吸汗的内裤；分泌物如有臭味或瘙痒时，必须就医诊治。

腰酸背痛

· 因为子宫变大所以易引起腰酸背痛。

· 时时保持良好的姿势，避免长时间站立，多做产前运动以减轻疼痛。

静脉曲张

· 子宫增大压迫，而使得下肢和外阴部的静脉血管浮出。

· 避免长时间站立或整天坐着，休息时将双腿抬高，可穿弹性袜以防静脉曲张。

尿频

· 因子宫变大而压迫到膀胱，因而会有尿频的状况。

· 在怀孕初期和最后一个月，会有排尿不完全的情形；若有尿意一定要去排除，千万不可憋尿，以免造成感染。

晕眩

· 有贫血或低血压现象的孕妇，在迅速下床或猛然站起时，常会有晕眩的感觉。

· 多摄取含铁的食物，如肝类；动作宜放慢，以减少因晕眩而发生意外。

疲倦

· 由于子宫增大，肌肉负担增加，

因此容易产生疲倦感。

· 每日能睡足8小时，并能于中午休息片刻。

便秘

· 因子宫变大而压迫到直肠，骨盆内压增加，血液不易回流，易引起内痔。

· 多喝水，多吃蔬菜、水果，避免吃粗糙不易消化或过于油腻的食物；并能养成定时排便与适度运动的习惯。

胃部灼热

· 怀孕末期因子宫胀大而压迫胃部，而产生灼热感。

· 避免下腹部用力或太激烈的运动，且不可提重物或长途旅行；宜少量多餐，保持正确的姿势。

心悸

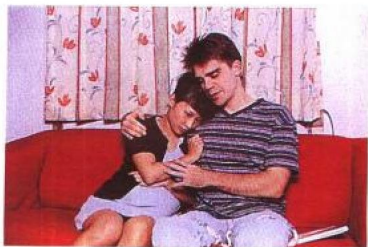
· 胎儿日渐长大，氧气供应及新陈代谢增加，而使得心跳加快。

· 避免过度的运动，多休息。

双脚浮肿

· 血液中的水分增加，造成双脚浮肿的现象。

· 避免吃盐分太高的食物；应穿低



对于准妈妈孕期的不佳情绪，准爸爸可得多一份关心和体贴。

跟、柔软的鞋；常更换姿势并抬高下肢休息。

抽筋

·因胎儿需大量的钙来发育骨骼，而造成母亲体内缺钙所致；夜晚温度低，较白天易发生。

·多喝牛奶补充钙质，晚上睡觉尽量穿长裤，并常更换姿势，避免下肢过度劳累。



面对自己因怀孕而改变甚多的体态，再加上体内激素的变化，所引发的诸多身体不适症状，使得准妈妈们在生理上承受极大的压力，而引发心理上的不稳定状态。若准妈妈长期处于不稳定的情绪中，非但对自己的身体状况造成不良影响，更有可能会影响腹中胎儿的身心发展。

专家指出准妈妈的肚子愈来愈大，烦恼也就愈来愈多；开始担心腹中胎儿的健康状况、生产过程是否顺利……，这些心理上的疑虑，若不能及时解决，将可能因担心过度，而成为准妈妈心理上的担忧。专家表示，只要在疑问产生时，请教专业的医疗人员，寻求解决之道，不要再让自己陷入过度

的担忧之中，来帮助纾解心理上不稳定的情绪，避免不必要的心理伤害。

准爸爸在准妈妈怀孕的这段过程扮演着很重要的角色，对于准妈妈的身心变化，准爸爸要去了解，知道准妈妈为什么会有这些身体上和情绪上的问题，了解并接受事实，关心她、体贴她，让准妈妈能够在“爱”中孕育新生命。

破解之道

你可以是一个“忧心忡忡”的准妈妈，相对的，你也可以做个“快乐无比”的准妈妈啊！面对不佳的情绪状况时，该怎么化解呢？以下提供一些方法供准妈妈们的参考。

阅读相关书籍

准妈妈可以准备一些怀孕、生产方面的书籍，或者是一些能帮助你心情放松的心灵书籍；一方面可以让你更加了解怀孕与生产的相关事宜，另一方面可以让准妈妈心情放松、情绪状况稳定，不失为对腹中宝宝进行“胎教”的好方法。

与准爸爸一起学习拉梅兹生产法

拉梅兹生产法能够帮你在生产时放松。控制肌肉，在疼痛时能转移注意力，并且可以预先减轻你对生产的陌生感与恐惧感，让你能勇敢地面对生产，充满信心地迎接生产。而准爸爸的陪同参与，将使得准妈妈更有安全感，让夫妻俩能共同拥有愉快的生产经验。

认同自己未来所要扮演的角色

对于自己即将扮演的角色——妈妈，能以一种成熟的态度来面对这个角色，并且积极学习如何做妈妈；不要有排斥、恐惧的心态，面对这个全新角色，能够以愉悦的心情来面对，并深信自己是能够胜任的。

面对问题，而非逃避问题

解决问题的最佳方法，就是正视问题、面对问题的存在，而非逃避问题。把怀孕时，不管是生理或心理的问题一一列出，在门诊时寻问专业医师，试着将自己所面临的问题提出，并加以解决；不要忽视问题的存在，更不要逃避问题，这样才能真正的解决问题。

转移忧虑的情绪

不要让自己长期处于忧虑的情绪中，试着找寻一些有兴趣的活动，像种花、看书、听音乐……；或者与亲朋好友聊聊天，将心中的不良情绪抒发出来；更甚者若有极严重的忧虑感，可以寻找专业的医疗人员进行咨询、协商，以减轻忧虑的不良情绪。



妇产科门诊中，最常见到准妈妈紧张万分地询问医师，莫过于胎儿的

例行性产前检查，可以使医师和孕妇掌握胎儿的健康状况，准妈妈千万别忘了产检的时间。



健康问题，主要是担心生下不正常的胎儿。专家指出，即使是一般的正常孕妇，生下不正常胎儿的几率仍有3%~5%。根据统计：其造成原因，20%~25%是先天性异常（如遗传基因异常），7%为药物影响，3%~5%是受到感染，4%为母体异常（如糖尿病、吸烟、喝酒），其余的大部分是不明原因所造成的。

通过详尽的例行性产前检查，并针对某些高危险群孕妇做筛检，可检查出绝大部分有重大异常的胎儿，医师会建议孕妇终止怀孕。至于其他不影响生存、健康、发展的小缺陷，以目前的超声波技术尚且无法探测得知，必须等胎儿出生后才能发现，不过通常是可以治疗与矫正的。因此，未生产前谁都不敢百分之百肯定未出生的胎儿是正常的、健康的。

然而，过度的担忧也是不必要的，准妈妈只要能选择专业的产科医师，定期做产前检查，遵照医师的指示用药，远离不良的环境，避免接触感染

源，一般都能顺利生产。

产前检查

· 一般产前检查于怀孕第八周开始，分为初诊与复诊：

1. 初诊项目：病史（家族病史、过去病史、产科病史等）、身体检查（身高、体重、血压、心跳等）、产科检查（骨盆检查、子宫颈抹片检查等）、血液与尿液常规检查。

2. 复诊项目：从初诊到第28周，每个月做一次产检；第28~36周，每隔两周做一次产检；第36周以后，每周产检一次。每次例行性检查项目包括测量体重、血压、尿液检查（蛋白尿和糖尿）、耻骨子宫底高度及腹围、听胎心音、检查胎位等。

· 特殊检查项目：第8~12周，抽血检查梅毒和地中海型贫血；第15~23周，需做母血先天愚型儿筛检；第24~28周，做糖尿病筛检；第29~31周，抽血检验乙型肝炎、梅毒。

先天愚型儿筛检

怀孕满16周最常发生的染色体异常状况，就属先天愚型儿，需抽血作血清筛检。血清检查的结果是一个数值，即发生率多少，若发生率大于1/200，则建议作羊膜穿刺来“确认”。又先天愚型儿的发生率随着母亲年龄的增加而增高，所以34岁以上的孕妇都应接受



羊膜穿刺检查，以筛检出先天愚型儿胎儿。

准妈妈对血清筛检应有正确的了解：不能认为当几率高时就会生下先天愚型儿；事实上，这些高危妊娠妇女有95%以上，做羊膜穿刺的结果都是正常的。羊膜穿刺检查，对于一些先天性的缺陷仍无法由检查得知，例如：兔唇顎裂、先天性心脏病、多指（趾）、耳聋、智能不足等。因此，羊膜穿刺术的结果正常代表染色体正常，但并不等于胎儿百分之百是绝对正常的。

超音波筛检

· 怀孕初期：可以确定怀孕周数、预产期和是否为子宫内怀孕。

· 怀孕中期：除了弥补怀孕初期未作超音波检查之不足，主要目的还是针对胎儿的重大畸形作筛检，如脑部异常（水脑、无脑……）、四肢畸形、胎儿水肿等。

· 怀孕末期：主要目的为评估胎儿的发育状况、胎儿体重、胎位是否正常、有无植入性胎盘或前置胎盘、羊水量的多寡、是否有合并畸形（早期未出现）等。

远离畸胎原

在医学上，对发育中的胎儿有影响或有副作用的因子，称为“致畸因子”，包括药物、感染、化学物品及放射线物质等。一般而言，怀孕初期3个月，是胎儿细胞分化与器官形成的重要时期，致畸因子在此时最容易造成

胎儿异常。然而，在整个怀孕过程中，胎儿都可能受到致畸因子的影响。

· 药物：包括雄性激素、酒精、某些抗生素（如四环霉素）、抗癫痫药、抗癌药物等。一旦有计划要怀孕时，月经来的十天内可以服药，之后，宜谨慎或避免服用任何药物。因为在无法确定用药的安全性时，只好诉诸消极性的避免。

· 胎内感染：包括麻疹、梅毒、乙型肝炎、水痘、巨细胞病毒感染。积极的对策是，孕前先确认是否具有这些病毒的抗体，若是没有应作病毒疫苗预防注射，获得抗体大约3个月后再考虑怀孕。

24 周是关键时间

若不幸证实胎儿不正常，24 周是允许引产的极限时间，因为超过 24 周引产产下的胎儿，以今日的医疗水准足以使其存活。然而，在照顾上对家庭是极大的负担，取与舍都是两难。所以，相关检查一定要在 24 周以前详细做好，以免造成遗憾。

疑虑 4

面临生男生女的压力



医学知识告诉我们：性别的决定权在人体的第 23 对染色体（即性染色体，非 XX 即 XY），正常男性的染色体

是 46XY，正常女性的染色体是 46XX。性别于受孕的那一刹那就已经决定了，精子与卵子结合，若带有 XX 染色体者发育为女性；带 XY 染色体则发育为男性。由此可知，一对夫妻若想生儿子，就必须由父亲提供带有 Y 染色体的精子。

由于几千年传统观念的束缚，许多人都重男轻女，愿意要男孩。

现今社会结构已改变，不论男女都可以凭自己的能力在社会上占有一席之地，生男生女不再是多数人的焦点话题，如何培育出良好的下一代，才是大家的共同目标。所以，请您建立正确的价值观：男孩女孩一样宝，健健康康最重要。

破解之道

如何知道胎儿的性别？

· 超声波检查：要利用超声波检查，一般得等到胎儿 5 个月大的时候，再加上宝宝姿势的配合，才有机会看到宝宝的性别。然而，胎儿毕竟还小，性器官发育有时不很明显，如果遇到宝宝双腿夹得很紧，就不能明确胎儿的性别。对急于得知胎儿性别的父母及家属，似乎时效性较低。

· 染色体检查：包括羊膜穿刺检查、绒毛膜取样，甚至于宫腔冲洗术都可以准确诊断宝宝的性别。不过羊膜穿刺检查必须在怀孕 16 周之后执行，检查结果约需 3~4 周才可得知，这对望子心切的准妈妈无疑是一种煎熬，与

超声波检查的时效性差不多。而绒毛膜取样与子宫腔冲洗术,可以在怀孕3个月之前检查出宝宝的性别,医师建议最好在怀孕10周之后做。值得注意的是,以上三种方法都有其危险性,严重的会对胎儿造成危害。或许如愿生下男孩,身体却有缺陷,相信这种结果,也不是您所乐见的。

疑虑5



担心性生活不协调



先生要以尊重、体恤的态度,来面对孕期因身体不适而“性”趣缺乏的太太。

怀孕期间因为有孕吐、害喜、水肿等身体的不适,再加上有些准妈妈会担心做爱时男性的阴茎摩擦阴道,会撞击到胎儿,造成流产;更有准妈妈觉得孕期性事是不道德的,会影响胎儿,是不良的胎教,使得孕期“性”趣缺乏,总是无法随心所“欲”,因此而造成怀孕期间性生活不协调的情形。

孕期性生活原则上是没有什么特别的禁忌的,除非有破水、早产等征兆,一般而言与平时无多大差别。生理上和心理(精神)上是并行的,男性要有尊重、体恤的态度,面对“性”趣缺乏的太

太,可得有多一份的体谅与怜惜。

怀孕初期或许会因为孕吐、害喜、水肿等身体的不适,而“性”趣缺乏;但是到了怀孕中期,准妈妈身体状况渐趋平稳,是孕期中最舒服的时候,此时因阴道最易充血,也较湿润,比以前更易达到高潮,性欲处于巅峰状态;到了怀孕末期,又因肚子太大,行动不便,而较无“性”趣。

怀孕期间“爱”该怎么“做”呢?技巧不是重点,重要的是双方是否能互相体谅、沟通协调,在“两情相悦”、“轻松愉快”的情境下进行。以下列举出怀孕时性爱需注意的事宜。

做好卫生工作

事前事后最好能稍微冲洗一下身体(准妈妈不可使用阴道冲洗液),让对方有较舒服的感觉;良好的卫生习惯,非但可避免不当的感染,更是尊重对方的一种表现。

适时使用避孕套

有人担心精液中的前列腺素会刺激子宫收缩,主张孕期仍需使用避孕套,杜绝可能的感染,保障孕妇、胎儿健康。

姿势应注重轻巧省力

孕期除了直接压迫腹部的姿势该避免之外,并没有一种姿势是被认定绝对对孕妇有害的。彼此最熟悉、最有安全感的为最好,且愈轻巧、愈省力的姿势,都是所谓的“好姿势”。

孕妇与生活

准妈妈们都希望能安然度过280个怀孕的日子，生下健康宝宝，然而并非每个孕妇都是幸运儿，在某些“天不从人愿”的情况下，会发生流产或早产的迹象。为了保住腹中胎儿，就必须对母亲施予“安胎”，其目的是为了**让胎儿能在母体内继续发育，达到足月的成熟度。**

孕妇发生



需要安胎的征兆，若是在怀孕21周以前称为“先兆性流产”，若是在21~35周时则称为“先兆性早产”。专家表示，只要准妈妈有阴道出血、下腹疼痛等现象，就应该快速到医院让医师诊断。

孕妇若有出血的迹象，妇产科医师首先会运用腹部超音波或阴道超音波检查宝宝健康与否，正确查明出血的原因，再决定是不是要安胎。就临床上判断，怀孕初期可能是宫外孕或流产；怀孕后期最常见的原因因为前置胎盘，胎盘早期剥离等。排除以上因素后，通常是有早产的迹象。

怀孕中后期偶尔发生子宫收缩是正常现象，有些怀孕的妈妈不知道要如何判断，可以将手放在肚子上子宫的位置感觉，测一测收缩的频率，如果子宫收缩一小时内超过两次以上，必

须立即就医。经过卧床休息及口服药物仍无法控制时，就必须考虑住院安胎。因为当达到一小时收缩6次，且子宫颈持续张开，就很难阻止早产的发生了。

有些孕妇虽然有流产或早产的征

多休息、少劳动

准妈妈 居家安胎守则

兆，但是经医师诊察认定情况不太严重时，可以回家安胎，仍建议孕妇采取卧床式安胎，主要是必须有足够的休息；同时配合医师给予的安胎药，头一两天可能会产生心跳、头痛等副作用，之后情况就会有所改善。等到血块被吸收，子宫不再收缩，此时只需按照例行产检的时间到医院或诊所检查即可。

专家提醒准妈妈们，在家安胎时期，不宜走动、提重物、操作繁重家事，日常生活中避免爬楼梯上上下下，最好的方法是卧床休息。另外，性行为必须暂停，在饮食方面忌辛辣、冰冷的食物。

怀孕是个甜蜜的负担，准妈妈平时应多多关心自己，发现异状千万不可掉以轻心，尽快寻求医师诊察，才是上上之策。

孕妇禁忌的现代解读

挺个大肚子，在活动上总不如孕前灵活，所以孕妇在日常生活起居方面，或多或少都有所顾忌。也许，现代的孕妈妈不像过去时代一般，在生活上有许多似是而非的禁忌，然而不可否认随着时代的进步，“孕妇禁忌”也跟着“现代化”。

只要一听到“孕妇禁忌”两字，多数人便持有先入为主的观念，认为那是老掉牙不合时宜的说法。其实，每个时代多有它特有的风俗和社会观念，只不过因为科学的进步，有许多以现代眼光看似“荒谬”的禁忌之说，被后来科学实验的验证给打破。

但是不可否认有些老阿妈的禁忌，时至今日仍然受用，只不过我们需要用现代的观点加以解读，诸如家有孕妇不宜搬家否则会伤了胎神，其实这是要告知孕妇在搬家时，最好“袖手旁观”不宜搬动重物。因此，我们需要的是跟着时代的脚步因时制宜，而非一味的否定老祖宗的说法无稽。

至于，是否要遵循长辈谆谆告诫的孕期禁忌，那就见人见智因人而异了。必须记住的是，老人家的禁忌说，不失为一种经验谈，只要在不妨碍生活作息前提之下，都可适时地去遵守，一方面顺了老人家的意，再者也求得心安，准妈妈心情也能更加愉悦，这样一来也有助于胎教，不是一举数得吗？

“生个健康又漂亮的宝宝”是每位孕妇的希望，在此我们建议，孕妇的三餐一定要正常，妊娠6个月前体重不宜增加过多，因为此时宝宝主要是器官构造与功能的发展，所以准妈妈营养上的均衡比饭量的增加更重要，此阶段饮食过量只会胖在母体身上；但到了妊娠6个月以后，宝宝的发展就着重于“长大”，准妈妈的饮食即可多摄取营养较丰富的食物，但宜以温性、清淡食物为主，少吃寒性、油性的食品。

另外，孕妇也不宜任意药补或食补，最好请教医师，以免补得不适宜体质或补得过度，反而不利于母体健康和生产，甚至影响孕期的舒适性。如果生理上出现剧吐、下泻的症状，应尽快就医。

此外，准妈妈在心理上也要平和一些，过于忧伤或烦恼，会影响肝脾的功能，对胎儿的生长不利。其实只要在产检的过程中，医师表示都很正常，则准妈妈应信赖现今进步的医疗科技，放宽心待产，以正常的生活与饮食替代无谓的焦虑，相信对母亲与胎儿都会是较良性的影响。

疑虑 6



担心怀孕影响 夫妻感情

生理因素所引发的身体不适、情绪不稳，是可惜专业医疗人员的协助而获得解决的；而像担心怀孕会影响夫妻感情，这个问题又怎样解决呢？

破解之道

准妈妈别只顾胎儿而忽略了先生。有些准妈妈们一旦怀孕，就“全心”投入怀孕这件事当中，而忽略了先生。准妈妈在关心腹中胎儿的同时，可别忽略了身旁的亲密爱人——先生。

让准爸爸参与您怀孕的过程

怀孕生子绝对是夫妻两人的事，而非太太一个人的事。准妈妈可以要求准爸爸陪同产检、陪同学习拉梅兹生产法，以及陪同购买宝宝出生后的生活用品。让准爸爸参与你怀孕生子的过程，让准爸爸有参与感，知道自己不是被摒除于外的。

夫妻俩共同体认未来所要扮演的角色

除了准妈妈要做好未来为人母的角色之外，准爸爸更要多一份心理调适。

互助、互谅、互爱，度过怀胎九月

面对这段看似漫长实则短暂的怀胎九月的历程，除了专业医疗的协助帮忙之外，先生的照料与关怀，绝对是最好的处方；夫妻俩若能在互助、互谅、互爱的情境下共同度过，共体、共享这一段难忘的经验，必能孕育出优越的下一代。

疑虑 7



担心生产过程 发生变数

有许多准妈妈常常会烦恼：生产时要采取自然产或剖腹产？专家指出，现在剖腹产的比例约占3~4成。正常的产妇如果是因为怕痛、怕阴道松弛、怕无法熬过产程或是迷信良辰吉时而选择剖腹产，妇产科医师通常会劝她打消念头。只有在不立刻剖腹产会危害到产妇或胎儿的生命时，医师才会不得已选择剖腹生产。

认识产程

破解之道

一般而言，整个生产过程大致上可以区分为3个时期：

产程	定义	所需时间	产妇应注意事项
第一产程	活动期 子宫颈开3厘米→子宫颈全开10厘米	· 初产妇约在10小时之内 · 经产妇约在8小时之内	· 子宫颈开口少于3厘米,应多活动,不要过早卧床休息 · 子宫颈开口尚未全开时,不要使劲用力,耗费体力
	潜伏期 子宫规则收缩→子宫颈开3厘米	· 初产妇不超过20小时 · 经产妇不超过14小时	· 子宫收缩时,做拉梅兹呼吸法,减轻痛感;收缩停止时,放松身心,趁机休息
第二产程	子宫颈全开→胎儿娩出	· 初产妇在2~3小时之内 · 经产妇在1小时之内	· 听从医护人员指导,配合子宫收缩,做最有效率的使劲用力 · 切勿大声喊叫,浪费体力
第三产程	胎儿娩出→胎盘娩出	15~30分钟	· 双脚维持张开,以便于医师处理善后 · 胎儿娩出后,若感到精疲力尽,可以休息睡觉

减轻产痛的方法

生产的痛楚可说是产程中最令人难以忍受的,既然无法避免,不如让它变得好过一点,以下提供几种减轻产痛的方法给您参考:

1.产前与先生一起参加妇幼保健部门生产教育课程:以录影带或医护人员讲解的方式,让准爸爸、准妈妈了解待产与生产的过程,并教导减轻产痛的呼吸法,如拉梅兹。目的是期望先生能在生产时,发挥安抚准妈妈的情绪、提醒呼吸法的运用、肯定准妈妈所做的努力。

2.转移对疼痛的注意力:产妇借由与他人说话、回想最美好或最愉快的经验、想象宝宝长相、聆听喜爱的轻柔音乐等方法,减轻对阵痛的感受程度。

3.放松肌肉:子宫收缩时,配合呼吸法来度过阵痛,此时不宜用力使劲。两次阵痛相隔的时间,产妇应多休息。在一旁陪伴的家人,最好是先生,可按摩产妇颈部、肩膀和背部的肌肉,或只是握着她的手,不仅能使产妇感到舒服,还能给予莫大的安全感。

4.无痛分娩:产妇也可事先告知医护人员采用“无痛分娩”,经由药物控制以减轻疼痛感。但是其缺点是有时候子宫颈扩张速度较慢,产妇无法有效推挤宝宝出来,使得第二产程延长。

造成难产的原因及处理方法

在整个产程中并非都能进行得如此顺利,使得原本准备自然产的产妇,可能遇到某些特殊状况,而需要更多

的时间生产，甚至得临时改行剖腹产。这些最常见的特殊状况就是难产，造成难产的因素，可归纳为三点：

1.产道狭窄：从子宫颈口经骨盆腔到阴道，即所谓的“产道”。其实，从产妇体型并无法确实看出产道大小。骨盆腔较宽大有利于胎儿下降，进而易刺激子宫收缩。

2.胎儿过大及胎位不正：胎儿过大与骨盆腔大小不成比例，胎儿难以经由产道娩出。胎位不正包括臀位、横位，或胎位正常，胎头脸朝上，造成产程过长。

3.子宫无法有效收缩：有效的子宫收缩约每10分钟3次，强度需在4.6~6.6kPa之间，且每次收缩时间30~60秒。若达不到上述标准，将使产程进展缓慢，甚至停止。此时，可以给予产妇静脉注射点滴，补充水分，并注射催生针加强收缩效果。

接近预产期，可以请准爸爸一起练习拉梅兹生产法。



待产时可能出现的突发状况

1.胎儿窘迫：胎儿心跳频率下降，此时医护人员会先给予产妇氧气、点滴，并请产妇朝左侧躺。如果胎儿心跳仍未恢复正常，则需紧急剖腹产。

2.胎盘早期剥离：如果产妇突然由阵痛转为持续性剧痛，且阴道大量出血不止，即可判断为胎盘早期剥离子宫。其原因目前未能确定，需立即剖腹急救，以抢救胎儿。

3.脐带脱出：会因受到胎头压迫，造成血液、养分供应中断，危及胎儿生命，需立即采取剖腹生产。



当宝宝呱呱落地的那一刻，产妇心中的大石头总算也可以跟着落地。产科医师经常会发现，许多妇女有孕在身时小心翼翼，深怕稍有闪失就会危及胎儿；一旦生产结束回家后，反而掉以轻心，很少作产后追踪检查。

生产后6个星期，即俗称的“产褥期”，是生理上变化最大的时期，也是体态由怀孕时的臃肿回复到正常的关键期。如果此时疏忽了身体的异常警兆，或坐月子不当，都可能会对终身的健康造成不良影响。