

## 漫談懷孕生產



### 一、前言

從知道懷孕的那一刻開始，大部份的準媽媽們，除了有將為人母的喜悅外，也會對未來漫長十個月的懷孕過程感到惶恐，深怕因自己的無知與疏忽，對腹中的胎兒照顧不周，而導致了無法挽回的傷害。然而，若能讓孕婦了解整個懷孕與生產過程應注意的事項，則可將憂慮降到最低，也可達到產前檢查及優生學的最高目標，並在最低的傷害下，確保母子的健康。

### 二、懷孕常見的症狀與處理

- (一)噁心、嘔吐：少量多餐；避免用餐後大量飲用液體及湯品；避免油膩、味道強烈之食物。
- (二)胃灼熱：少量多餐；進食後採半坐臥、避免直接躺下；避免甜食及油膩食物。

全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經婦產科醫師專家檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

- (三)便秘：適當飲食，多攝取蔬菜及水果；攝取足夠水分 (>2000c.c./天)；適度運動。
- (四)陰道分泌物增加：注意清潔，每日淋浴，勿用消毒水清潔外陰部；宜穿透氣棉質內褲；分泌物多且有搔癢、灼熱感、臭味情形，應就醫。
- (五)下肢水腫：避免久站，下肢抬高。
- (六)性生活：除非有身體不適外，並無絕對之禁忌。
- (七)體重：孕前標準體重，理想上升 10-14 公斤左右。
- (八)安全的問題：安全帶的使用。

### 三、常見的併發症

- (一)破水：若有無法控制的水狀液體自陰道流出，請立即就醫。
- (二)早產(子宮早期收縮)：懷孕 37 週之前發生突發性腹痛，或規則、持續性的腹痛，請立即就醫。
- (三)子癲前症 (又稱妊娠毒血症)：高血壓、水腫及蛋白尿。
- (四)出血：任何時間之陰道出血，請立即就醫。
- (五)若有其他以上未提及之不適症狀，應立即到產房就診。

### 四、產前運動與產程

## (一)產前運動的好處與方法

由於懷孕造成身體、骨骼、肌肉、韌帶等改變，使孕婦常有腰酸背痛或靜脈曲張的情況，這些狀況都可經由產前運動改善，同時也幫忙儲備生產時的體能。

1.孕婦正確站姿：挺胸、收腹、收臀、骨盆上傾(圖一)。

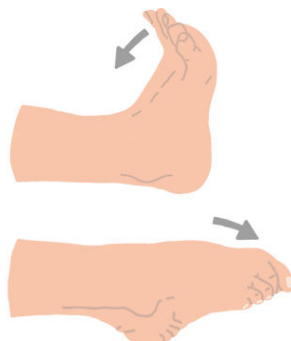
2.足部運動：以腳尖及足踝為支點，慢慢的上下伸屈腳掌。

懷孕三個月後即可開始，躺著坐著皆可做，可減少小腿的抽筋現象(圖二)。

3.腰部運動：手臂用力，腳尖立起，使手扶椅背慢慢吸氣，同時身體向上，腰部挺直，使下腹部緊靠椅背後慢慢呼氣，手臂放鬆，腳還原。懷孕早期即可開始做。早晚各做5次，能減少腰部酸痛；生產時可加強腹壓及會陰部之彈性，促使胎兒順利娩出(圖三)。



圖一 正確站姿



圖二 足部運動



圖三 腰部運動

4.腿部運動：以手扶椅背，右腿固定，左腿做360度轉動，

做畢還原，換腿繼續做，懷孕早期即可開始做。每天早晚各做5次。可助骨盆附近肌肉堅強及會陰部彈性，以利生產(圖四)。

- 5.壓膝運動：坐在地板，兩足底合併在一起，把兩足盡可能拉近體側，雙手放在膝蓋上且溫和地向下壓。每天3次，增加骨盤底的可動性及骨盤底肌肉的韌性(圖五)。



圖四 腿部運動



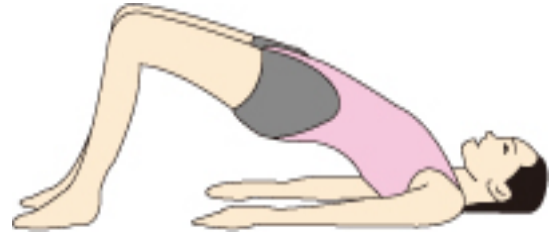
圖五 壓膝運動

- 6.背柱伸展運動：平躺、仰臥、雙膝彎曲，雙手抱住膝蓋，頭部與上肢向上伸展，使頭與下巴貼近胸口，脊柱、背部至臀部肌肉成弓字形，然後回復原來姿勢。懷孕4個月開始做，早晚各做3次。可減輕腰酸背痛(圖六)。
- 7.產道肌肉收縮運動：平躺、仰臥、雙膝彎曲使小腿成垂直，雙腿平行分開如肩寬，利用足部與肩部支托身體抬高臀部，將兩膝併攏同時緊縮臀部肌肉如同制止大小便排泄之動作，然後腿分開臀部放下來，早晚各做3次。

可增強陰道與會陰部之肌腱的彈性，以減少分娩時，產道之撕裂傷及產後尿失禁(圖七)。



圖六 背柱伸展運動



圖七 產道肌肉收縮運動

## (二)產程簡介：

- 1.第一期：(分三階段)子宮頸擴張期：從陣痛到子宮頸全開的時間，約需 12 小時。
  - (1)第一階段分娩初期：子宮頸變薄，擴張約 0~4 公分。
  - (2)第二階段積極陣痛：此時子宮頸擴張約 4~8 公分。
  - (3)第三階段：子宮頸擴張約 8~10 公分。
- 2.第二期：胎兒娩出期(子宮頸全開至胎兒娩出)。
- 3.第三期：胎盤娩出期。

## 五、何時該到產房

- (一)持續性、規則的子宮收縮，或一陣一陣的腹部緊繃感，第一胎十分鐘有三次的女子宮收縮，第二胎以上，十分鐘有一至二次的女子宮收縮。

(二)有無法控制的水狀液體由陰道流出來時。

(三)有比月經量還要多的血液自陰道流出來時。

(四)突然覺得胎兒不動或是動得太多、太強烈或減少時，請立即到產房處置。

## 六、結論：

經由此衛教可了解整個孕期身體上的改變與不適，以及如何調適自己的生活習慣，讓自己能順利愉快地度過這一段日子。即能早期發現懷孕的併發症，即早處理，確保胎兒與母親的健康；並了解產程生產過程也會很順利。

## 七、參考資料：

衛生福利部國民健康署(2022)·孕婦衛教手冊·台北市：

衛生福利部國民健康署

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1.懷孕期間避免油膩、味道強烈之食物可以減緩噁心、嘔吐的現象。

是 否 不知道

2.有持續性且規律地宮縮應該要到產房做檢查。

是 否 不知道

3.懷孕後為了保護胎兒，絕不可有性行為。

是 否 不知道

4.陰道出血，無論量多或量少都應該立即到醫院檢查。

是 否 不知道

5.孕婦的正確站姿：挺胸、收腹、收臀。

是 否 不知道

