

# 待產期間護理指導

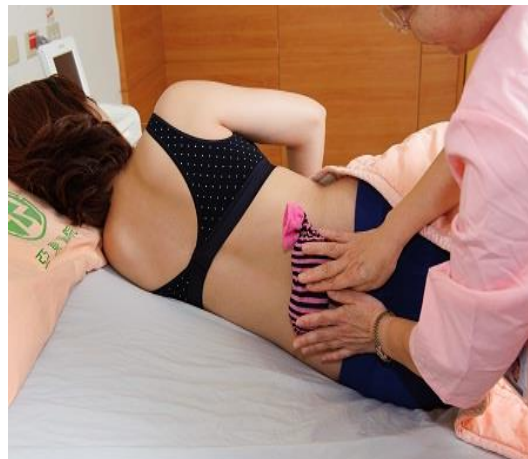
待產期間是指陣痛到子宮頸口全開 10 公分，您會感到下腹部疼痛，此期需放鬆身體保存體力。若您已出現規則的陣痛、落紅、破水，均可至產房接受檢查，我們會裝置胎兒監視器 30 分鐘測知胎兒心跳及子宮收縮頻率以及陰道內診測知子宮頸擴張情形，並請醫師判斷是否入院。

## 壹、待產期間的照護

- 一、陣痛時採取側臥做深呼吸閉口用鼻吸長氣使肺部擴張放鬆腹部肌肉(圖一)。
- 二、可藉由您的先生或家人，在您的背部輕柔按摩，減緩不舒服的感覺(圖二)。



圖一、呼吸方式



圖二、按摩方式

- 三、陣痛加強時呼吸宜短促快速，陣痛過後以最舒適的姿勢作自然呼吸休息，如此可減輕痛楚。
- 四、常解小便，約 2-4 小時解一次。
- 五、在子宮頸口開 3-5 指時若有便意感不自主想用力需告知醫護人員檢查。
- 六、若醫護人員告知還不能用力，想用力時，請作張口淺呼吸運動。

## 貳、待產期間相關運動

這期間可以藉由相關減痛法使身體肌肉放鬆、順利度過產程。(口訣：生產想聽動.熱摩球緩痛.聞梅香暢通)

### 一、冥想(圖三)

利用冥想練習平靜與專注。試著將一陣陣的產痛想為一波波的海浪，緩緩朝岸邊拍打，達到最高峰時，又緩緩退去，幾番拍打後，就是迎接寶寶的時刻。

### 二、聽音樂(圖四)

聽音樂也可使人放鬆心情，讓緊張的心情得到緩解。



圖三、冥想



圖四、聽音樂

### 三、下床活動(圖五)

除非已經破水且胎頭還很高，否則不需要一直躺在床上，可下床走走分散注意力減緩產痛。

### 四、熱敷或沖熱水澡(圖六)

熱敷可減少因產道充血收縮而引起短暫的缺氧與缺血、肌肉痙攣，消除疲勞，有助降低對痛的敏感度。



圖五、下床活動



圖六、熱敷

## 五、按摩或穴位按壓(圖七)

藉由手指指腹、大姆指或指關節按壓合谷穴、三陰交穴(腳踝骨內側上方三吋脛骨的背脊處)，進而達到氣血調暢、減緩疼痛。



圖七、按摩或穴位按壓

## 六、生產球(圖八)

由生產球改變姿勢，讓身體與骨盆隨之擺動，可降低背部的疼痛感。也能支撐會陰減少過度的壓力，轉移身體的重量。



圖八、運用生產球改變姿勢

## 七、拉梅茲呼吸(圖九)

藉由呼吸技巧運用在生產時，可使身體各部位的肌肉自然放鬆，以減少子宮收縮引起的不適。

## 八、芳香療法(圖十)

運用精油使產婦在待產中的焦慮心情獲得安撫，當腦部情緒放鬆時，可降低因宮縮而有的疼痛感



圖九、拉梅茲呼吸



圖十、芳香療法

參、諮詢服務電話

(02) 89667000 轉 1461 (產房)

(02) 89669000 (預約掛號專線)

肆、參考文獻：

李從業等 (2017)·早發性分娩，實用產科護理學(第八版，693-695 頁)·台北：華杏。

林妙穎、謝伶瑜 (2017)·穴位按壓減輕待產婦產痛及縮短產程時間之成效:京統性文獻回顧置統合分析·中西整合醫學雜誌，16(1)，23-32。。

伍、複習一下(是非題)

問題 1.( )待產過程非藥物減痛方式有:冥想、聽音樂、下床活動、坐產球、芳香療法、熱敷。

問題 2.( )除非已經破水且胎頭還很高，否則不需要一直躺在床上，可下床走走分散注意力減緩產痛。

問題 3.( )熱敷可減少因產道充血收縮而引起短暫的缺氧與缺血、肌肉痙攣，消除疲勞，有助降低對痛的敏感度。

正確答案 問題 1：○ 問題 2：○ 問題 3：○

編印單位:護理部 DR (Obs-031)  
編印日期:2017 年 07 月 01 日第 1 版  
修訂日期:2019 年 08 月 31 日第 2 版  
全院編碼:亞東醫院出版品 (SH330)  
材物編碼:MS4905A459  
宗旨:持續提升醫療品質  
善盡社會醫療責任  
願景:成為民眾首選的醫學中心