

### 如何知道生產過程已開始？

許多孕婦會難以辨別「臨產」——生產即將開始的階段——和「真正開始生產」這兩個時刻。在這兩種情況下，您都會經歷令人不適的宮縮，但二者有明顯的區別：

臨產	真正開始生產
<b>宮縮：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 間隔不規律</li> <li>• 持續時間不一致</li> <li>• 強度保持一致或逐漸減弱</li> <li>• 來自下腹部</li> <li>• 身體移動時，不適加劇</li> </ul>	<b>宮縮：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 間隔規律</li> <li>• 持續時間逐漸延長</li> <li>• 強度加劇</li> <li>• 來自腹部、後腰部和大腿</li> <li>• 無論活動或休息，始終持續</li> </ul>
宮頸尚未擴張	宮頸管變薄、變短（「宮頸管消失」），宮頸張開（「擴張」）。
沒有粉色分泌物（「見紅」）	可能會「見紅」，或羊水破出



#### 故事分享

Michelle的分娩過程充滿了曲折。她週日晚上開始宮縮，一夜未眠，清晨睡醒之後宮縮停止了。週一全天都陸續有宮縮，整晚都沒怎麼睡覺，還有些見紅。等到週二早上吃過早飯、沐浴後，宮縮又停止了。週二我們精疲力盡地去了醫院，當晚兒子終於出生。



#### 試試這些

淋浴。如果您到了臨產時刻，宮縮間隔可能較長，而持續時間較短。試著睡覺，或借助其他活動分散自己的注意力。如果能做到其中一項，很可能只是臨產狀態。

### 生產過程中的放鬆方法

提前練習這些技巧，這樣一來，當您開始分娩時，您會知道哪種技巧對您最有幫助：

**焦點集中放鬆法** - 專注於疼痛以外的其他人或事物。

**視覺想像** - 想像讓您感到放鬆和安全的地點或事物。

**水療法** - 嘗試坐浴或淋浴。但坐浴可能會在生產初期減慢您的宮縮，所以應等產程積極開始後再坐浴。記得大量飲水。

**按摩** - 輕柔地按摩腹部，每次用力幅度相近，按壓後腰部，或揉捏、放鬆緊張部位。讓伴侶給您按摩，或者自己動手。

**徹底放鬆** - 逐一緩慢地繃緊和放鬆身體的各個部分。每處肌肉用力3到5秒鐘。肌肉用力時吸氣，肌肉放鬆時呼氣。



#### 伴侶同行

##### 您可以做些甚麼

閱讀本章節，瞭解如何在伴侶分娩期間使用按摩等方法幫助對方。在伴侶懷孕期間一起練習放鬆和呼吸技巧。在伴侶的分娩過程中，給予對方鼓勵和讚揚。

## 生產過程中的呼吸調節

分娩時，有技巧地呼吸可以幫助您放鬆、集中注意力、減輕疼痛，並保證您和寶寶的氧氣供應。

**緩慢呼吸** - 用正常呼吸的一半速度，鼻子吸氣，嘴巴呼出。放鬆肩部。

**淺呼吸** - 以正常呼吸的兩倍速度，用嘴巴小口呼吸。當宮縮開始減弱時，恢復緩慢呼吸。宮縮停止時，做一次深呼吸。以放鬆的長嘆做為結束。

**短暫憋氣（第二產程）** - 下身用力時暫時憋氣。

**輕快呼吸（第二產程）** - 抬起下巴，保持嘴巴微張，輕輕地快速呼吸，類似狗狗喘氣的節奏。這樣可以幫助您避免頻繁用力，從而使寶寶頭部順利地通過產道。

### 甚麼是反向按壓？

對疼痛部位持續用力按壓。您的伴侶可以用手按壓，您也可以靠在捲起的毛巾、網球或牆壁上。



### 試試這些

像準備跑馬拉松一樣為分娩做準備：調整自己的節奏，喝水，提前練習放鬆和呼吸的技巧，以便在需要時及時使用。

## 讓您較為舒適的生產體位

嘗試直坐，時時移動，保持放鬆。經常改變坐姿。

### 第一產程：

#### 走動

有助於：

- 使胎位下移至骨盆
- 減輕背部疼痛

#### 站立

有助於：

- 減輕背部疼痛

扭動髖部，身體前傾並靠在支撐物上，或嘗試使用反向按壓法。

### 第一和第二產程：

#### 直坐

有助於：

- 放鬆下身，為用力做準備
- 讓您在久站後得到休息
- 為配戴電子胎兒監護儀的您提供一個舒適的姿勢

嘗試坐在馬桶上。

#### 半坐

有助於：

- 恢復體力
- 讓您在兩次宮縮之間小睡

身體前傾，靠在伴侶身上，對方可以按摩您的背部。

## 生產球

有助於：

- 使胎位下移至骨盆

跪地並倚在產球上，或坐在球上，並請人幫助您保持平衡。如果您身上塗有精油或乳液，請不要使用生產球。

## 跪姿

有助於：

- 減輕痔瘡的壓力
- 減輕背部疼痛

坐在椅子上或床上，上身前傾，緩解雙手和手腕的壓力。嘗試改變骨盆角度跪地，倚在支撐物上，伴侶可在此時為您按摩，您也可利用反向按壓法。

## 側躺

適用於以下情況：

- 第一產程期間，走動和側躺可交替進行
- 生產過程中使用該體位
- 如果您服用了鎮痛藥或接受了硬膜外麻醉，這將是安全的姿勢
- 減輕痔瘡的壓力

確保位於上方的腿得到足夠支撐，方便您在兩次宮縮之間及時放鬆。

## 蹲位

有助於：

- 使胎位下移至骨盆

試著靠在伴侶身上，或者讓對方用雙臂環抱著您，以便您放鬆腿部。在兩次宮縮之間換姿勢。