

分娩體位或生產姿勢

分娩體位是指產婦在分娩過程中可以使用各種不同的姿勢，以舒緩陣痛及促進自然分娩。常用的有半坐臥式、側臥式、俯伏式及蹲式。



半坐臥式



俯伏式



側臥式



蹲式

盡早母嬰肌膚接觸

母親於產後應即時與嬰兒作最少一小時無間斷的肌膚接觸，並鼓勵母親盡早以母乳餵哺嬰兒。分娩後盡早開始母嬰肌膚接觸，是最好的「保暖」方法，可穩定嬰兒的心跳、呼吸和血糖，減少啼哭和消耗熱量，更可增進母嬰感情。讓嬰兒盡早開始餵哺母乳，可以增加成功餵哺母乳的機會。



屯門醫院的分娩期母嬰親善護理措施，旨在讓產婦可以處於一個可信賴的環境當中，放鬆心情，令身體內良好的荷爾蒙發揮作用，增強鎮痛的能耐，增加對生產的信心，並輕鬆地渡過生產的歷程，迎接小生命的來臨。



TMH BFHI
屯門醫院
愛嬰醫院行動

屯門醫院婦產科



分娩期 母嬰親善護理



分娩過程中，產婦難免會感到緊張、焦慮和擔心。但只要有足夠的心理準備、運用鬆弛技巧、控制呼吸、使用適當的鎮痛方法，再加上丈夫或親人及醫護人員的支持，大部份的產婦都可以自然分娩。分娩期母嬰親善護理措施旨在使婦女在分娩過程中有正面的感受和經驗，從而提升自然分娩的機會和令產後復原更為順利。

一個較寧靜和舒適的環境

讓產婦處身於一個較寧靜的環境當中，配合舒適的房間溫度及柔和的燈光，可以舒緩產婦緊張的心情，並有助增強產婦的信心和生產的能耐。

丈夫或摯親陪產

讓一個產婦熟悉和信賴的人在產房內陪伴在側，不但可給與產婦精神及身體上的支持和鼓勵，更可讓丈夫與太太分享分娩過程的經歷，見證子女出生的過程，促進親子關係。

丈夫可以輕握太太的手、給予安慰、細心聆聽太太的傾訴、陪伴談天、遞上飲料、為她抹汗水、鼓勵太太做控制呼吸的運動、適時放鬆及休息，有需要時更可為太太按摩大腿或腰背等，這都有助產婦放鬆心情，減低痛楚及壓力。

心理上的鼓勵和支持

醫護人員會告訴產婦關於產程的進展和檢查結果，同時會指導及鼓勵產婦作適當的呼吸和鬆弛練習。產婦亦可隨意提問及表達感受，並且告訴醫護人員她們的需要。

進食易消化的食物和飲料

分娩早期，如無特別指示，產婦可按自己的需要喝水或進食清淡食物。

產婦可自由選擇不同的姿勢和自由走動

待產期間，產婦可多點活動及採用不同的姿勢，例如有節奏地輕微搖擺，使用分娩球，採取坐直的姿勢等，都能有助減少背痛和子宮收縮引起的疼痛，走動亦可以幫助骨盆擴張，讓胎兒可以在子宮內調整姿勢，以便胎兒頭部下降至產道，促進產程的進展。

在安全情況下可以選擇以下建議的姿勢：



有節奏地
輕微搖擺



使用分娩球



坐直



伸展運動

非藥物性的鎮痛方法

產婦除可以自由選擇不同的姿勢和自由走動外，還可以選擇其他非藥物性的鎮痛方法，例如聽柔和的音樂和哼唱歌曲都有助分散注意力及放鬆心情。呼吸運動、鬆弛運動、坐分娩球、使用香薰療法、分娩按摩等，都可以調控呼吸和舒緩子宮收縮引起的疼痛。

會陰切開術

不論初產或歷產婦不一定需要施行會陰切開術，有需要時才會施行，這樣可以減少傷口出血和傷口帶來的痛楚或不適。