



認識自然生產

一、何謂自然生產

不藉外力將胎兒、胎盤等由陰道娩出即稱為自然生產。產程即將開始之徵兆包括：陣痛、落紅、破水，預採自然生產者如有上述徵兆出現，即可知道產程即將開始。

二、何時應到醫院待產

(一)陣痛：

子宮規律性收縮，感覺疼痛或腰酸，隨產程進展，胎頭下降壓迫至直腸肛門處會出現便意感。初產婦約3~5分鐘規則陣痛；經產婦約5~10分鐘規則陣痛或有便意感，即可入院待產。對於初產婦而言，因無生產經驗，可藉由以下方式來辨別產程之陣痛。

真陣痛 (true labor pain) 症狀	假陣痛 (false labor pain) 症狀
<ul style="list-style-type: none"> • 宮縮規則，頻率、強度漸增。 • 疼痛部位：下背部、腹部。 • 不會因走動而減輕疼痛。 • <u>子宮頸逐漸擴張變薄。</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • 宮縮不規則，頻率、強度沒有漸增現象。 • 疼痛部位：腹股溝、下腹部疼痛。 • 走動可減輕症狀。 • <u>子宮頸沒有變化。</u>

(二)落紅：

即將分娩前子宮頸的黏液會混合些許血液由陰道排出，呈現少量落紅。可先觀察有無規則陣痛，隨著產程進展，帶血之分泌物會逐漸增多，若出現大量落紅或是鮮紅色出血應立即入院檢查。

(三)破水：

為羊膜破裂，羊水不自主地從陰道大量或者斷斷續續流出。正常的羊水為透明清澈略帶腥味之液體，約有十分之一的產婦於陣痛前先破水，一旦懷疑有破水應立即到醫院檢查，通常確定胎兒足月破水後，為避免感染，醫師會協助讓胎兒儘早娩出。

三軍總醫院 護理部 編印
婦產部

諮詢電話：(02)87927056



三、產程分期介紹

當您至醫院準備生產時，醫護人員會為您監測子宮收縮及胎兒心跳，並以指診方式評估子宮頸口擴張情形，一般而言，自然生產之產程進展共分為四個階段：

- (一)第一產程：從規則陣痛且子宮頸口開始擴張至完全擴張(10公分)為止。初產婦平均小於20小時，經產婦平均小於12小時。子宮頸擴張4公分以前稱之為潛伏期，時間長短因人而異。
- (二)第二產程：從子宮頸口全開至胎兒娩出為止，此時您須配合醫護人員指令用力。
- (三)第三產程：又稱胎盤期，從胎兒娩出至胎盤娩出為止。此時醫師會縫合產婦會陰傷口，以促進癒合。
- (四)第四產程：指胎盤娩出後1-4小時，通常產後1小時內仍留在產房觀察與休息，並進行產檯母嬰肌膚接觸。

四、待產時應注意事項

- (一)若宮縮時有便意感，可能表示胎頭已下降，請告知醫護人員。
- (二)在陣痛不適時，可利用拉梅茲呼吸法減輕不適，醫護人員將適時指導。
- (三)待產期間若有任何身體不適或變化，請告知醫護人員，將樂於為您解決問題。

參考資料

李從業、陳信孚、馮容莊、張宏江、王子芳、方郁文...潘怡如等(2014)·實用產科護理(七版)·台北：華杏。

Wikipedia. (n.d.). *Childbirth*. Retrieved from <http://en.wikipedia.org/wiki/Childbirth>

三軍總醫院 護理部 編印
婦產部

諮詢電話：(02)87927056