

認識自然生產

一、何謂自然生產？

指不藉由外力，經由子宮收縮將胎兒、羊水、胎盤和羊膜等離開子宮，由陰道排出，進入外在世界的過程。在分娩過程採會陰切開術的目的在增加陰道寬度，確保胎兒娩出而不增加會陰之裂傷，通常當胎頭下降至由會陰可見時執行，一般之併發症為感染、鬆脫、廔管等，但都極少發生。

二、下列情形發生時應到醫院待產

(一)陣痛：子宮規律性收縮，感覺疼痛或腰酸稱為陣痛，又稱真產痛。初產婦：每隔5分鐘有一次陣痛；經產婦：每隔10分鐘有一次陣痛，則入院待產。

	真產痛(true labor pain)	假產痛(false labor pain)
子宮頸	逐漸擴張變薄。	沒有變化。
宮縮	規則，頻率、強度漸增。	不規則，頻率、強度沒有漸增現象。
疼痛部位	背部、腹部。	腹股溝、下腹部疼痛。
緩解症狀	不會因走動而減輕疼痛。	走動可減輕症狀。

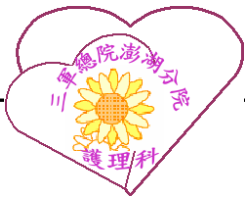
(二)見紅：子宮頸擴張出現帶血的黏液稱為見紅，少量不需送醫院，中量、大量立刻入院待產。

(三)破水：羊膜破裂，羊水流出的俗稱破水，此時會有清澈液體從陰道流出，需立即至醫院待產。

三、產程分期特徵

(一)第一產程：從規則陣痛開始至子宮頸口完全擴張(10公分)為止。分期如下：

分期	潛伏期	活動期
子宮頸擴張程度	0~4公分	4~8公分
平均經歷時間	初產婦約8.6小時，通常小於20小時。	初產婦約小於12小時，子宮頸開口每小時 $\geq 1.2\text{cm}$ 。
	經產婦約5.3小時，通常小於14小時。	經產婦約小於6小時，子宮頸開口每小時 $\geq 1.5\text{cm}$ 。



(二)第二產程：從子宮頸口全開至胎兒娩出為止。

(三)第三產程：第三產程又稱胎盤期(從胎兒娩出至胎盤娩出為止)，於生產結束，醫師給予縫合傷口。

(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。

四、應注意事項

(一)若有便意感，表示胎頭已下降，請告知醫護人員。

(二)在陣痛不適時，可利用呼吸法減輕不適，醫護人員將適時指導。

(三)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。

(四)遇有破水、陣痛增強或陣痛頻率3分鐘一次，應至產房觀察。

(五)產後超過4~6小時未解小便，請告知醫護人員，最好每2小時排空膀胱一次。

參考文獻

三軍總醫院婦產部.護理部.護理指導資訊 OBS-11

余玉梅/總校閱、周雨樺、蕭仔玲、何美玲、孫瑞瓊、林淑玲…徐莞雲等(2014).
產科護理學(七版).台北市：新文京開發。