

## 生產前的準備

生產在婦女生命中具有重大意義，它交織著寶寶誕生及待產時的陣痛何時生產的不確定感。在度過36週妊娠時期之後，生產似乎是指日可待，而接近預產期時，會出現分娩開始前的徵兆(產兆)，這些徵兆通常讓準媽媽們不知所措，不知是否要立即至醫院待產的矛盾。

### ■ 認識產兆

- 現血/落紅：為紅色黏液分泌物，是進入產程的先兆，代表子宮頸口正在變化(變薄、變軟、擴張)，而現血的量會隨著子宮頸變化的狀況而增加。
- 陣痛：子宮收縮時整個腹部會變硬且有緊實感，宮縮結束時漸漸變軟。「假性陣痛」為不規則的宮縮，可藉由按摩、走動、休息及改變姿勢而緩解，並且不會造成子宮頸的擴張；若陣痛由不規則變為規則且持續時間及強度逐漸增加，並且不會因為按摩或走動而緩解即為「真陣痛」。
- 破水：為羊膜破裂所導致，孕婦會感覺到液體不自自主自陰道流出，無法控制；羊水為無色清澈，帶有一點腥味的液體，流出的量視羊膜破裂部位而定，可能大量流出，也可能涓涓細流。破水後應減少走動，保持鎮定，迅速就醫。

### ■ 到院時機

- 規則陣痛：(1)初產婦5-10分鐘宮縮一次、(2)經產婦規則宮縮，休息後仍無法緩解。
- 持續的腰痠、腹部變硬或宮縮伴隨便意感及不自主想用力的感覺。
- 陰道出血量多、鮮紅色。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

- 胎動明顯減少。
- 破水後有時會出現合併症，如「臍帶脫垂」及容易產生「子宮內感染」，所以破水後應立即就醫。

## ■ 產科檢查

- 陰道檢查：醫護人員利用內診，評估子宮頸變薄、變軟及擴張程度來判斷產程進展情形。檢查時會有些不適感可張嘴做深呼吸動作，盡量放輕鬆。
- 破水檢查：石蕊試紙試驗，根據分泌物的PH值結果判定是否破水。
- 電子監測器：可以持續監測子宮收縮的情形，評估宮縮頻率、持續時間及強度。

## ■ 生產前用物準備

- 準父母親身份證明、健保卡、孕婦健康手冊。
- 待產用物（於32週可預先準備）內容如下：
- 媽媽用物：紙褲、產褥墊、看護墊、沖洗器、盥洗用具、束腹帶(剖婦產需準備)、彈性襪(剖腹產需準備)。
- 寶寶用物：尿布、溼紙巾、臍帶護理包、新生兒出院穿著衣物等。

## ■ 複習一下

問題1：( )破水後羊水流出的量不多可不必到醫院。

問題2：( )產兆包含規則陣痛、破水及現血。

問題3：( )陰道內診檢查，可評估產程進展。

正確答案

問題1：X 問題2：○ 問題3：○



參考資料：

黃國儀、陳淑溫、萬美麗(2021) · 分娩期婦女的護理 · 高美玲總校閱 · 實用產科護理學 · (九版，311-314頁) · 華杏。

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8520

制訂單位 / 日期：產房/1111222

PFS-8100-457

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮