

非藥物性減輕生產疼痛方法

大多數的孕婦將待產/生產與疼痛畫上等號，主觀的感受讓人容易緊張，進而使肌肉緊繃，這會導致子宮無法有效收縮，造成孕婦不適；疼痛會影響身體功能，可能導致孕婦心率及呼吸加速、過度換氣以及減少子宮血流量等。

非藥物性減痛方法，安全無侵入性，每種方法可互相搭配使用，以下為常見技巧：

■ 改變姿勢

- 不僅可促進產程進展，也可促進舒適感，臥床待產時，每1~2小時應更換姿勢，運用花生球更換姿勢是很好的方式。

■ 音樂療法

- 是不具侵入性，兼具經濟及普遍性的緩解疼痛方法，待產過程中聽柔和的音樂(古典音樂、輕音樂、水晶音樂...等)，對於促進放鬆及分散注意力都有幫助。

■ 呼吸技巧

- 胸式呼吸：在陣痛時以慢而深的胸式呼吸來放鬆肌肉。
- 腹式呼吸：吸氣時腹部漸漸升起，吐氣後腹部慢慢回到原來位置。

■ 按摩法

- 按撫法：雙手成杯狀分別放置腹部兩側恥骨聯合上，通常使用在下腹部，在子宮體的下半段作輕柔的按摩。

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

- 揉捏法：雙手揉捏緊繃的肌肉，常用於減輕頸部肩膀及背部的壓力。
- 重壓法：單手握拳或掌根部在孕婦下背部或薦骨處的肌肉施力，可緩解待產所伴隨的背部疼痛。

■ 生產球使用

- 坐生產球可讓孕婦維持上半身直立的姿勢，可藉由重力原理促使胎頭下降，加速產程進展，也可緩解會陰部的腫脹不適感。
- 坐於產球上於床邊休息，可取代臥床待產的不適感。
- 可藉由產球運動緩慢的搖擺身體(左右搖擺、前後搖擺)，使孕婦骨盆活動，肌肉放鬆，有效緩解腰痠背痛情形。

■ 複習一下

問題1：()待產期間因陣痛造成不適，盡量臥床休息，平躺不要活動。

問題2：()音樂療法對於促進放鬆及分散注意力都有幫助。

問題3：()保持身體直立的姿勢是因重力原理可幫助子宮頸擴張，促進產程。

正確答案

問題1：X 問題2：○ 問題3：○



參考資料：

高美玲總校閱(2017)。實用產科護理學。台北:華杏。

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8522

制訂單位/日期：產房/111.12.22

PFS-8100-645

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