

# 非藥物性減輕生產疼痛方法

大多數的產婦將待產/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，造成產婦不適；疼痛會影響身體功能，可能導致產婦心率及呼吸加速、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，待產時，每1~2小時應更換姿勢，可採取直立姿勢(運用重力原理促進胎兒下降)、跪趴姿勢(緩解背痛)等，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

- 可採用坐姿藉由產球運動緩慢的上下、左右搖擺有節奏的臀部運動，有效緩解宮縮帶來的不適。
- 花生球讓待產婦側躺時，放置於雙腿之間，增加打開骨盆，促進胎兒旋轉和下降。

## ■ 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：O 問題3：O

參考資料：

曹紹倫 (2024)·減痛分娩幫浦模式於臨床人員工作量及麻醉藥物使用量及產婦滿意度之探討·中原大學生物醫學工程學系學位論文，1-76。

Zuarez-Easton, S., Erez, O., Zafran, N., Carmeli, J., Garmi, G., & Salim, R. (2023). Pharmacologic and nonpharmacologic options for pain relief during labor: an expert review. *American journal of obstetrics and gynecology*, 228(5), S1246-S1259.

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8522

制訂單位/日期：產房/1141201

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