

待產須知

一、何時該到醫院？

- (一) 規則陣痛:初產婦每隔3~5分鐘陣痛一次，持續30分鐘~1小時；經產婦則子宮開始有規則收縮，約10分鐘痛1次，就可以到醫院產檢，由醫師決定是否待產。
- (二) 破水:孕婦可以感覺到陰道有不受控制的液體流出，呈現溫熱感，感覺有些濕，並且是持續性流出，即使收縮陰道也無法將其控制。
- (三) 胎動停止:連續2-3個小時都沒有胎動。
- (四) 劇烈且持續的腹痛:整個腹部或子宮都很痛，且伴隨整個腹部或子宮變得很僵硬像個籃球一樣。
- (五) 大量出血:有大量的血，像月經一樣自陰道流出。

二、何謂破水？是什麼顏色？有什麼影響？

當胎膜破裂後，羊水由陰道流出即稱為破水。是無色透明，可能含有胎脂等漂浮物。破水會引發早產、胎兒缺氧、胎兒感染等症狀，因此感覺到破水時最好及早到醫院待產。

三、破水了怎麼辦？什麼時候生？破水待產時該注意什麼？

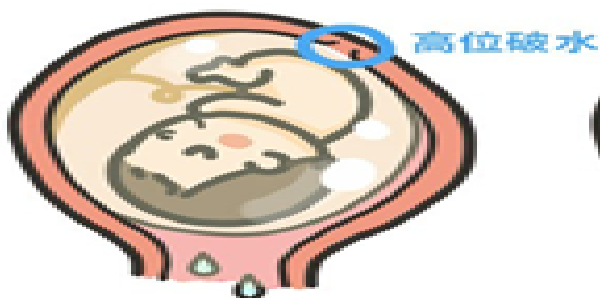
- (一) 不要站立:站立的姿勢很容易讓羊水流出，造成子宮內的胎兒窘迫，發生胎兒窒息等併發症，準媽媽應在第一時間平躺下來，同時放鬆心情，如果羊水量流出太多，可以用枕頭或者衣服把臀位抬高，防止臍帶脫垂。
- (二) 保持外陰乾淨:如果羊水的量比較少，準媽媽可以在會陰部放一片衛生棉，但如果羊水的量比較大，可以使用乾淨、消毒的毛巾墊在外陰口，降低外陰的感染，切記這時候准媽媽不可以入浴。
- (三) 立刻趕往醫院:只要發生破水現象，不管產婦是否到預產期，有沒有子宮收縮，都必須立即趕往醫院就診。
- (四) 什麼時候生:破水後盡量在24小時內生產，醫師會使用抗生素預防感染，如果羊水量還夠且清澈，胎兒可以堅持到出生。如果羊水不夠或渾濁，胎兒可能缺氧，醫師視情況選擇催生或剖腹產。

(五) 破水待產時該注意什麼：產婦必須絕對臥床休息，以預防臍帶脫出。如果需如廁則使用床上便盆大小便，且勤更換產墊或衛生棉，保持會陰部乾燥清潔，以避免感染。

四、破水分為高位破水、低位破水，可由破水位置來區分：

(一) 高位破水：破水位置靠近子宮頂，羊水流出量較少(如圖一)。

(二) 低位破水：破水位置靠近子宮頸，羊水流出量多，如同水袋瞬間破裂一般(如圖二)。



圖一 高位破水



圖二 低位破水

圖片來源：<https://mamilove.com.tw/articles/493>

五、待產要準備甚麼？

(一) 產婦包：衛生紙、產婦用衛生棉、看護墊、免洗紙褲、會陰沖洗瓶、溢乳墊、母乳袋、個人盥洗用具、個人之換洗衣物。夫妻雙方身分證、孕婦健康手冊及健保卡，外籍者請攜帶護照或台灣居留證。

(二) 嬰兒包：尿布、濕紙巾、配方奶粉、衣服、包巾。

六、其他待產訊息

(一) 愛的陪伴及支持：推行準爸爸入分娩室陪產，可以給準媽媽生產支持。

(二) 愛的初體驗：產後實施【母嬰及早肌膚接觸】，可以穩定寶寶並建立親子關係，且儘早哺餵母乳。