

產程早期 的安閑舒適

Comfort in Early Labour

製作：

產房家庭教育小組委員會

(Delivery Suite Family Education Subcommittee)

1994年6月

核准：

卑詩婦女醫院

(BC Women's Hospital)

家庭教育諮詢委員會

(Family Education Advisory Committee)

2007年3月修訂

版權所有：卑詩婦女醫院及健康中心

(BC Women's Hospital & Health Centre)

BCW#603 [Chinese]

4500 Oak Street, Vancouver,

British Columbia V6P 3N1

電話：(604) 875-3070



恭喜 – 期待已久的分娩和寶寶呱呱墮地，終於來臨。我們認為，在您的產程初段，您和家人身處自己家裏的舒適環境中，這是最理想的。以下的資料建議一些在這段時間裏保持舒服的方法，另外又提供指引，協助您決定何時返回醫院。

我們鼓勵您放鬆心情及享受這段特別時光，為寶寶的出生做準備。

在產程早期增加舒適感的措施...

- **休息和活動**：只要是感到舒服，可繼續做不費力的活動。步行很多時紓緩不適，而同時會促進分娩。然而，在這項活動與休息之間取得平衡，這是很重要的。可能的話，設法睡覺或間歇小睡，不然就休息和放鬆。
- **食物和飲料**：我們建議您吃清淡、易消化的膳食。您或會發覺，份量較細、次數較密的小吃更對胃口。最重要的是，喝大量流質，確保每小時至少一杯。酒精、含咖啡因的產品及人參，要避之則吉。
- **止痛**：隨著產前陣痛愈來愈厲害，開始做呼吸和鬆馳運動。在不同時間不同的姿勢會有幫助 – 坐著、站立、步行、側臥、或跪下 – 設法找出哪種對您最有效。膝跪姿勢對於減輕背痛的不適尤其有好處。其他辦法包括按摩、暖水浴、淋浴、止痛電療機(TENS)、以及熱或冷敷布。

除非您的醫生或助產士吩咐，否則在這段時間切勿服用止痛藥。

如出現以下情況，打電話...

- 您的羊水穿破，尤其是羊水是有顏色的(即是綠色或褐色)；
- 您在穿羊水的情況下被允許出院，而您突然發燒、覺得熱或發抖；
- 您有鮮紅色的陰道出血；
- 您有持續不退的腹悶/痛；
- 這是您第一胎，而您的產前陣痛是有規律的，每隔3至4分鐘出現一次，持續45至60秒，為時1至2小時；
- 這是您的第二個或以後的小孩，而您的產前陣痛每隔5分鐘出現一次，持續45至60秒，為時1小時；
- 增加舒適感的措施未能紓緩您的產前陣痛；
- 您有其他憂慮。

打電話給誰...

- 首先致電您的醫生或助產士。
- 如找不到您的醫生/助產士，致電卑詩婦女醫院評估室(BC Women's Hospital Assessment Room),電話604-875-3070。