



認識自然生產 Q&A

分娩的徵兆

- **落紅**

懷孕的時候，子宮頸有一個黏液栓子塞住，目的是要保護子宮，避免陰道的細菌逆行感染到子宮。接近分娩時，子宮收縮造成子宮頸口的黏液栓子被排出，有時會和著一些血液，形成紅色黏液狀的陰道分泌物，這就是「落紅」。

「落紅」並不代表立即要生產，大部分的孕婦會在落紅後的一個星期內分娩，但不一定是當天，所以出現落紅時，只要出血狀況沒有比月經第 2 天經血量多，並不需急著到醫院來，可以等規則陣痛或破水時，再到醫院來待產。

- **規則陣痛**

懷孕末期時子宮會開始出現假性收縮，它通常是不規則也不太會覺得疼痛，只覺得肚子一陣一陣的變緊變硬，不舒服的感覺多在腹部，步行或休息後會減輕。

真正要生產的收縮，疼痛的感覺比較強烈，休息或改變姿勢也很難減緩，而且會越來越規則。

第一胎的孕婦當感覺到 5 分鐘一次規則收縮（10 分鐘內有 2 ~ 3 次宮縮），再到醫院來檢查。第二胎以上的孕婦，因為產程進展會比較快，只要有感覺規則子宮收縮，就要立即到醫院來檢查。

- 破水

懷孕期間如果感覺溫熱的液體，由陰道不自主地流出，有可能是羊膜破裂（破水）。羊膜整個破裂時，陰道會流出大量液體狀的東西，孕婦能夠很明顯的感覺到破水了！

但有時候羊膜也可能只破一個小洞（高位破水），羊水慢慢的滲漏，孕婦斷斷續續感覺少量液體流出，有時會以為是漏尿或陰道分泌物而忽略它。破水不管量多或量少，都可能增加感染的危險，所以破水時，必須盡量減少走動，趕快到醫院檢查及住院。

產程的進展

- 「第一產程」的「潛伏期」

指規則陣痛開始後，到子宮頸開 3 公分。真正要生產時，子宮收縮的間隔時間會越來越短，初產婦每 10 分鐘收縮 2 ~ 3 次，經產婦每 3 ~ 7 分鐘收縮 1 次，此時子宮頸會緩慢擴張，伴隨少量暗紅色分泌物，經內診檢查子宮頸擴張程度，大約開到 2 ~ 3 公分時才會建議住院待產。

潛伏期長短則因人而異，一般而言，初產婦最長可達 20 小時，經產婦則在 14 小時以內。

- 「第一產程」的「活動期」

從潛伏期之後到子宮頸全開的階段，稱為第一產程的「活動期」（子宮頸開 4 ~ 10 公分），陣痛感覺會越強烈，約每 3 分鐘陣痛 1 次，每次持續 60 秒以上。

進入活動期時，初產婦每小時子宮頸會開 1 公分以上，經產婦每小時子宮頸開 1.5 公分以上。一般而言，初產婦約在 10 小時以內，經產婦約在 6 小時以內完成活動期。

- 第二產程 - 胎兒娩出

從子宮頸全開到胎兒娩出，此階段稱為「第二產程」。此時產婦會有強烈的便意感，可以順著想用力的感覺往下用力，將胎兒慢慢推下來，當看到寶寶的頭在陰道口出現約 10 元硬幣那麼大時，就可以準備讓寶寶出來了！第一胎產婦用力時間約需要 30 分鐘 ~ 2 個小時，經產婦在 30 分鐘以內會分娩。

- 第三產程 - 胎盤及胎膜娩出

「第三產程」是從寶寶誕生到胎盤及胎膜完整娩出，此時仍有些微陣痛的感覺，但較先前不明顯，大約歷經數分鐘 ~ 30 分鐘。產後醫師會將會陰撕裂傷或會陰剪開後的傷口做修補。

有下列任何情況應直接至產房

- 破水：不管量多或量少，必須立即到醫院來檢查。
- 規則的陣痛：初產婦 10 分鐘內有 2 ~ 3 次規則陣痛，經產婦只要出現明顯規則的陣痛，就要到醫院來檢查。
- 落紅的量非常多，或是鮮紅色的血不停由陰道流出。
- 有便意感（排便感），肛門處不由自主地想用力。

有下列任何情況應直接至產房準備用物

- 待產時：夫妻身分證、產婦健保卡、媽媽手冊、看護墊、衛生紙、水杯（產房也有提供自費待產包）、吸管、毛巾、枕頭棉被（本院陪客床不提供棉被枕頭）。
- 產後：換洗衣物、盥洗用品、拖鞋、衛生棉、紙褲、小臉盆、束腹帶、一套出院時給寶寶換穿的衣服及包巾。
- 本院全面支持母乳哺育，產後請盡早開始親自哺育母乳。

112.01 60-C9-018



新北市立聯合醫院關心您
聯絡電話 (02) 2982 9111 分機 3200
若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡

