



60

真心關懷  
擁抱健康

成為在地民眾最信賴的健康促進醫院



全人醫療 優質專業 關懷弱勢 深入社區 健康促進 三重院區 板橋院區 成為在地民眾最信賴的健康促進醫院

## 認識自然生產-產程的進展 Q&A

### 「第一產程」的「潛伏期」

指規則產痛開始後，到子宮頸開 3 公分。規律性子宮收縮的間隔會越縮越短，初產婦每 10 分鐘收縮 3 次或 3 ~ 5 分鐘 1 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，一般大約 2 ~ 3 公分時會建議入院做準備。

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），陣痛會更密集，約每 1 ~ 3 分鐘陣痛 1 次，每次持續 40 ~ 60 秒。

初產婦每小時子宮頸開 1.2 cm 以上，經產婦每小時子宮頸開 1.5 cm 以上。一般而言，初產婦約在 10 小時以內，經產婦約在 8 小時以內完成活動期。

### 第二產程 - 胎兒娩出

從子宮頸全開到寶寶娩出，此階段稱為「第二產程」。此時陣痛時間會延長，每 1 ~ 3 分鐘陣痛 1 次，每次持續 60 ~ 90 秒，初產婦在 2 小時以內、經產婦在 45 分鐘以內會分娩，當看到寶寶的頭出現時，就會準備到產檯上生產。

continued

### 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。產後會將會陰撕裂傷或會陰減開後的傷口做修補。

112.01 60-C9-019



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