

## 怎麼知道要生了？--談產兆

[ 發表醫師 ] :蘇鴻文 醫師(婦產科)

[ 發布日期 ] :2010/6/9

大概每個媽媽說起自己的生產經驗，都是一個特別的故事，而且每個故事都不相同；這表現出生產的多樣性以及不確定性。然而，雖然對準媽媽來說確切的生產流程是不可預知的，但仍有一些通則可供準爸媽參考。

以下的幾個徵兆表示生產可能會在接下來的幾個禮拜或是”幾天”發生：

### 1.輕鬆感—可以自在的呼吸了

懷孕晚期由於子宮內的胎兒較大，向上頂住橫膈膜，呼吸會較為困難；但是當胎兒的頭部往骨盆腔移動時，橫膈膜的壓力變的較小，媽媽就會覺得比較不喘。但此時膀胱所承受的壓力變大，媽媽會比較頻尿。

### 2.落紅—子宮頸黏液塞掉落

懷孕期間，子宮頸黏液塞可以保護子宮避免細菌進入造成感染；然而當子宮頸變薄開始擴張時，黏液塞就會脫落。此時媽媽就會在內褲上發現點狀出血、或是咖啡色的分泌物。

### 3.破水—羊水流出

如果羊膜破裂，羊水就會從陰道流出；但若羊水流出的量不是很多，則有時媽媽會誤認為是”漏尿”或是”分泌物較多”。所以準媽媽們如果有破水的疑慮但又無法自己確定，應找產檢醫師檢查。

#### 4.陣痛—子宮持續收縮，這是最強也是最直接的產兆

當媽媽覺得子宮在收縮時，應紀錄發生的頻率及持續時間。它有點像月經來時的下腹悶痛，也可能伴隨腰痠及下背痠痛。陣痛一開始可能 20 到 30 分鐘一次，但若進入產程，媽媽會發現子宮收縮的頻率越來越密，幾個小時後可能 10 到 15 分鐘就會收縮一次，等到 5 分鐘左右收縮一次的時候，媽媽就可以去醫院準備生產了。

整個生產過程從規則的陣痛或腰酸開始進入產程，到胎兒及胎盤娩出為止，每個媽媽生產所需的時間有個別差異，不過平均而言：初產婦約 14-16 小時，經產婦約為 7-8 小時。所以這段時間都會在待產室內等待。

一開始至產房報到時，醫護人員將會為您做環境介紹及填寫入院資料及相關之同意書。接著會為您做生產前的例行準備工作，如：皮膚準備、抽血、驗尿、注射點滴等。產房內有監測系統，會隨時監測您與寶寶的情況。醫護人員會視當時情況與您會談及作檢查，評估您的產程進展並告知你應注意事項及接下來可能的處置。

媽媽應注意：放鬆身體，保存體力。有子宮收縮時做腹式呼吸運動。子宮收縮時練習全身放鬆。子宮頸口開 6~10 公分時，若有便意或不自主想用力時，請張口做呼氣運動。記得解小便，約 4 小時解一次，尤其是有打無痛分娩的媽媽，若無尿液感則需要導尿。吃易消化的食物及水份以維持體力。有任何不舒服或疑問皆應主動告知醫護人員。

爸爸應注意：讓孕婦可以感受到有人一直陪伴、關懷著她。嘗試用任何方式減輕孕婦待產過程的焦慮、害怕及疼痛。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。