shinyihuang00 / August 31, 2015 04:54PM

新手媽媽生產不害怕 汐止吳婦產科帶妳認識產程

許多準媽媽在得知懷孕消息後，一方面期待迎接新生命，另一方面則對懷孕生產的未知感到擔憂，更是有不少產婦害怕生產伴隨而來的疼痛，會有以上的顧慮大部份都是對生產的不了解，汐止吳婦產科醫師說明，若產婦能夠對產程有清楚的認識，就可以用更輕鬆的心情來面對分娩的來臨，而產婦對生產有更深的了解以及充分的準備，也能更有自信地迎接生產。

從懷孕中期開始，子宮會有不規則的收縮，而隨著懷孕週數越高，宮縮的次數也越多，汐止吳婦產科指出，大約有10%的產婦會先有破水或落紅的現象，此時就必須要入院待產。一般醫學上把產程分成三階段，第一階段是指從陣痛大約每3分鐘收縮一次，每次持續40-60秒，維持半個小時以上，到子宮頸全開10公分，初產婦大約是14個小時；有一胎以上生產經驗的媽咪陣痛時間大約是7.5小時，此階段若有胎位不正或低壓性子宮機能異常，會造成產程遲滯的現象。

汐止吳婦產科醫師說明，第二階段產程則是指從子宮頸全開到胎兒娩出，持續約30分鐘至3小時，此時胎頭會往下降，產婦的疼痛也會逐漸往下移，產婦須配合子宮收縮來用力，陰部也會有炙熱感。等胎兒出生到胎盤娩出就正式進入第三階段，產出後醫師會將臍帶分離，再等胎盤自行剝落，也由於此階段產婦較為興奮，且寶寶剛生下時也較沒安全感，這時母子間的互動行為就很重要，最後產婦因經過數小時的生產過程，體力耗盡而進入熟睡休息狀態，讓產婦能充分休息，對未來母乳哺育更有幫助。

生產過程是產婦一輩子都忘不了的回憶，當中準爸爸也佔很重要的角色，在懷孕及生產過程中給予適當的鼓勵及幫助，更是增進夫妻感情的方法。汐止吳婦產科醫師表示，生產的準備工作越早開始越好，平時養成運動的好習慣更是重要，加強骨盆腔的肌肉彈性，以減少在生產過程中的陣痛，另外也建議媽媽產前多練習拉梅茲呼吸法，當出現產痛時也可轉移對疼痛的注意力，並配合子宮的收縮來呼吸與用力。