

iris000074 / September 17, 2012 06:50PM

[合泰婦產小兒聯合診所：談自然順產的優點](#)

龍年生子熱潮不斷，新生兒出生率創近年新高，關於自然產及剖腹產的疑問是許多媽媽所關心的話題。合泰婦產小兒聯合診所專業醫師表示，孕婦生產不外乎是從陰道自然順產及腹部開刀兩種，若經評估孕婦與胎兒條件適合自然生產，規則陣痛之後，於子宮頸全開，不需外力胎兒可以自產道順利產出。自然產好處多，包括無其他傷口、恢復快、住院時間短、對寶寶呼吸道發展佳等等，因此在懷孕過程中，預期自然產的產婦也要積極準備，創造健康合適的生產條件，有助自然產。

合泰婦產小兒聯合診所專業醫師指出，自然產對於母親與胎兒均有其優點，於母親而言，自然產後恢復快、產後疼痛時間短，當天或隔天便能下床活動、飲食生活較快恢復正常，住院天數也縮短約三天即可出院；分娩時的宮縮陣痛會分泌一種激素，能刺激乳汁分泌有助於哺乳。自然產能減少併發症產生，且僅有會陰部傷口，自然產也可以避免手術麻醉、出血風險及手術帶來的影響，如疤痕、脹氣。

對於胎兒方面，自然產因胎兒經過產道的擠壓，可增加肺部功能，有利新生兒呼吸的建立；自然產寶寶免疫力也較佳，因免疫球蛋白在分娩過程中可以傳給胎兒，因此有較強的免疫力。

自然產的優點雖多但也有其缺點，須忍受產前的陣痛，陣痛時間因人而異，約六至十小時不定，此種巨大疼痛感可以藉練習拉梅茲或採用無痛分娩減輕。自然產後陰道鬆弛的疑慮可做凱格爾運動幫助恢復彈性，以及如果產婦體力不支或有難產現象，則需要用真空吸引或產鉗助產，有可能影響胎兒。自然產過程中若宮縮不好引起產時出血，則需要實施緊急剖腹產。另外若有胎兒過重現象，容易造成胎兒難產或神經損傷。

因此，若是預計自然產的產婦，產前可多注意幾方面得注意事項。合泰婦產小兒聯合診所專業醫師指表示，產前孕婦要注意體重控制，避免胎兒過於巨大，孕婦於孕期中吸取健全養分是必要的，然而不少孕婦於飲食加強外同時也補充各式補給品，而有營養過剩的情形，胎兒也過於巨大，大於四千公克則較不建議以自然產方式生產。產前產婦也要有充足而適當的運動，以增加分娩時的力量，於心理上也要有完善的認知，減少恐懼感。產前的拉梅茲課程有助於自然產產婦對生產過程的瞭解以及因應，幫助順產。自然產優點多，產前的注意事項不可忽略。

更多合泰婦產小兒聯合診所

<http://www.29576699.com.tw/p02-gynecology.asp>

合泰婦產小兒聯合診所 合泰婦產科 自然產 自然產優點 生產

---