

hugo33233 / August 06, 2015 12:34PM

[天給婦幼聯合診所：學習自行判斷產兆 避免遭婦產科退貨](#)

懷胎九個月，即將臨盆的媽媽，想必心情相當緊張，打從懷孕初期，不少孕媽媽便會不斷補充許多關於懷孕以及生產的知識，所謂「養兵千日，用在一時」，若充足的準備卻因為事到臨頭過於緊張，而發現到婦產科少東少西，肯定是大家不願意看到的狀況，因此天給婦幼聯合診所專業團隊，在此為孕媽咪再次複習並且重複確認生產時的每個環節。

天給婦幼聯合診所專業團隊表示，懷孕第九個月開始，隨時都有可能生產，因此建議孕媽媽不妨事先把生產包準備好，生產包內容物需準備的基本項目，健保卡、媽媽手冊、夫妻身分證、簡易盥洗用具，由於每間婦產科提供的商品不同，因此建議媽媽可以先行詢問生產診所，以利生產包準備。專業團隊表示孕媽媽前往婦產科待產時也盡量以寬鬆衣服與裙裝較為妥當。

天給婦幼聯合診所專業醫師表示，即是懷孕最後一個月也應該持續培養運動習慣，擁有良好的運動習慣，不僅可以保持下半身肌肉彈性，也可以幫助生產，若懷孕中期胎位不正的話，專業醫師建議可以嘗試膝胸臥式的運動，此運動有助於胎兒自行轉回正常胎位。飲食上仍然保持均衡的營養攝取；而待產時的孕媽咪狀況許可下，可選擇補充易消化的食物，儲備生產時所需的體力，若是剖腹產的媽媽則需要8小時空腹。

究竟什麼時間點應該到婦產科待產呢？天給婦幼聯合診所專業團隊表示，產婦若有規律的子宮收縮、破水、落紅等問題，就可以到婦產科待產。規律的陣痛伴隨著子宮頸口慢慢打開的現象，至於何謂規律子宮收縮，專業醫師表示初產婦若每隔八分鐘子宮收縮一次，每次持續一分鐘左右；經產婦則是有規律的十五分鐘左右收縮一次，就可以避免被「退貨」的窘境。

天給婦幼聯合診所 新莊婦產科 產前準備 陣痛計算

- ☐ 天給婦幼聯合診所地址:新北市新莊區幸福路670巷2弄23號
- ☐ 天給婦幼聯合診所電話02)2992-2419 /(02)2992-7196
- ☐ 天給婦幼聯合診所官方網站: <http://www.tgive.com.tw/>
- ☐ 天給婦幼聯合診所部落格:<http://nnnn91491.pixnet.net/blog>
- ☐ 天給婦幼聯合診所部落格: <http://tangi20140616.blogspot.tw/>
- ☐ 天給婦幼聯合診所痞客邦: http://blog.xuite.net/yahoo_tangi20140616/blog