

# 產前講座班

## 第一講

產前護理

產後護理

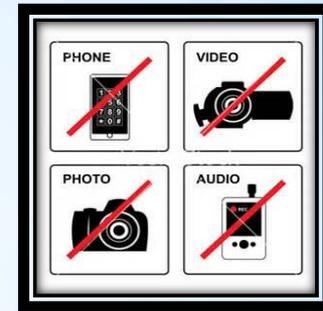


# 產前講座班須知

1. 講座進行期間，不設休息時間，如有需要去洗手間請自便。



2. 走火通道: 走出此活動室後門直行，樓梯在職員電梯大堂左面。



3. 講座進行期間不可進行錄影。

4. 如欲知道更多講座班內容，可參考以下連結:

[http://www.obsgyn.hku.hk/antenatal\\_health\\_information](http://www.obsgyn.hku.hk/antenatal_health_information)



# 產前講座班須知

如已完成整個產前講座班的課程（一至四講座班）：

- 可申請產前講座出席證明書，  
申請表格可向我們到場職員 /  
贊育醫院地下門診部索取，  
證明書大約於申請後一個月內寄回。

# 醫院管理局流動應用程式

## 「HApi Journey喜程」

HApi Journey 喜程

Developed by Hospital Authority



- 記錄懷孕時的健康狀況，如血壓、血糖水平
- 產前檢查日程
- 量度子宮收縮的計時工具
- 查看各類懷孕健康資訊
  - 懷孕期營養飲食
  - 母乳餵哺
  - 產後護理
  - 公立醫院婦產科的服務資料



# \* 介紹

- \* 產前講座共有四節
- \* 增加產前、生產、產後、母乳和育嬰知識
- \* 學習和建立成為自信的父母



# \* 懷孕期的三個階段

## \* 初期

\* 首3個月

\* 器官形成階段

## \* 中期

\* 4至7個月

\* 大部器官可以自己運作

## \* 後期

\* 7個月後

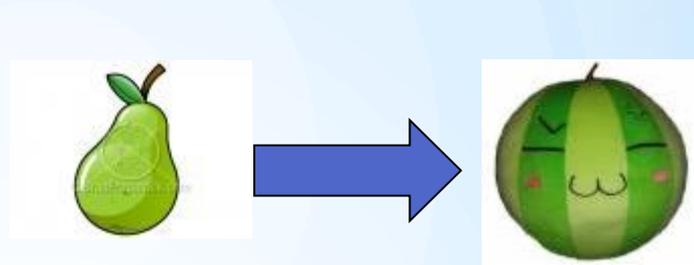
\* 胎兒器官成熟

<u>Trimester</u>	<u>Month</u>	<u>Week</u>
 first	one	1-4
	two	5-8
	three	9-13
 second	four	14-17
	five	18-21
	six	22-26
 third	seven	27-30
	eight	31-35
	nine	36-40

# \* 懷孕期身體不適的原因

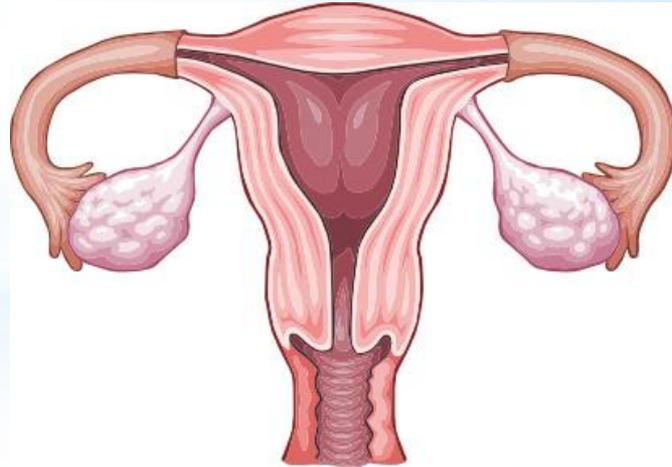
## 1. 子宮

- \* 體積及重量增加
- \* 血流量增加



## 2. 荷爾蒙的變化

- \* 雌激素 (Estrogen)
- \* 黃體酮 (Progesterone)



# \*常見不適



# \* 小腿抽筋

## 原因

- \* 子宮增長: 妨礙血液循環
- \* 鈣磷不平衡

## 處理

- \* 避免久站、久坐
- \* 作小腿運動
- \* 均衡飲食



# \* 腳腫

## 原因

- \* 賀爾蒙轉變
- \* 子宮增長: 妨礙血液循環
- \* 鹽份過高

## 處理

- \* 避免久站、久坐
- \* 避免攝取過多鹽份
- \* 墊高下肢
- \* 如浮腫增加，甚至到小腿、血壓上升、頭痛...  
→ 看醫生



# \*痔瘡

## 肛門部位靜脈曲張



原因

\* 賀爾蒙轉變

\* 子宮增長: 礙血液循環

\* 避免便秘

\* 多吃蔬果

\* 適量水份

\* 適量運動

# \*乳脹

原因

## \*賀爾蒙轉變

- \* 乳房, 乳腺和乳竇生長
- \* 乳暈變大和深色
- \* 製造初乳



# \*乳房的改變

## 預備媽媽餵哺母乳

### \*小貼士

- \*胸圍: 避免有鐵絲、闊帶
- \*隨乳房轉變更換合適尺碼的胸圍
- \*全面承托力
- \*質地: 純棉



# \* 體重增加

來自

- \* 胎兒, 胎盤, 胎水
- \* 子宮
- \* 乳房
- \* 脂肪積聚
- \* 血流量增多

小貼士



- \* 保持飲食均衡
- \* 保持運動的習慣
- \* 留意體重增加的情況
- \* 遵從醫生的意見
- \* 餵母乳

copyright 2006 baby-gaga.com



pregnancy-induced delusional thinking

# \* 體重增加

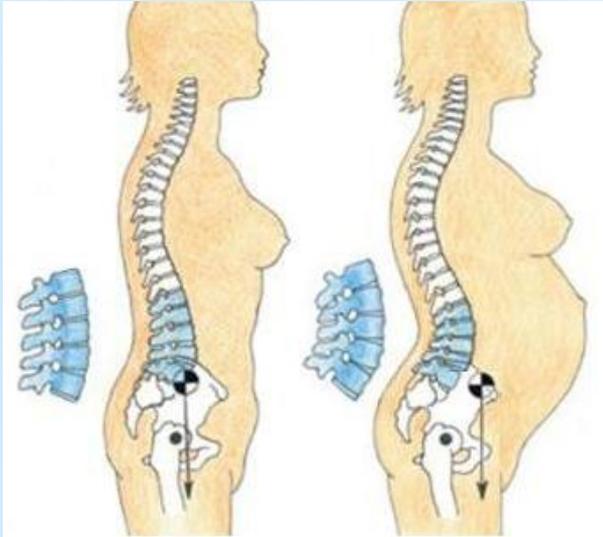
$$\begin{array}{rcl}
 \text{妊娠初期} & & \text{中期至後期} & & \text{體重增加} \\
 (\text{至12週}) & + & (13\text{至}40\text{週}) & = & \\
 3\text{kg(公斤)} & & 0.4\text{kg(公斤)} \times 28\text{星期} & & 14.2\text{kg(公斤)}
 \end{array}$$

懷孕前 體質指數	整體 體重增加	中期至後期 (13至40週) 每星期體重增加
標準以下 ( $<19.8$ )	12.5-18 kg	0.8kg
標準 (19.8-26)	11.5-16 kg	0.5kg
標準以上 ( $>26$ )	7-11.5kg	0.3kg

## \* 體質指數 (BMI)

$$* \text{體重(kg)} \div \text{高度(m}^2\text{)}$$

# \* 腰背痛、骨痛

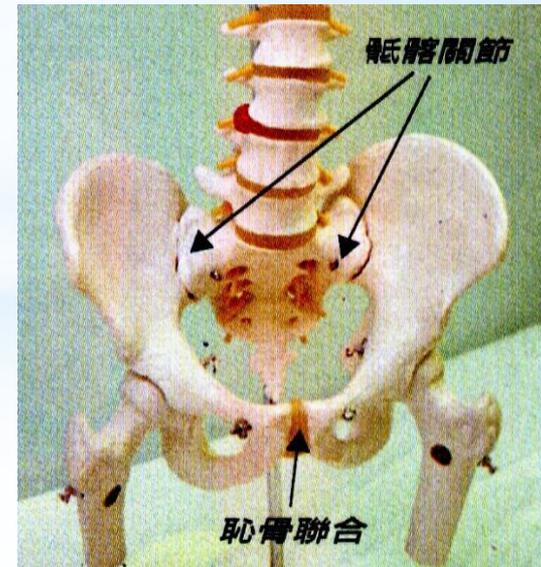


## 原因

- \* 子宮增長 - 脊骨過彎, 重心移前
- \* 不良姿勢
- \* 賀爾蒙轉變 - 盆腔寬鬆

## 小貼士

- \* 正確姿勢
- \* 充分休息
- \* 適當運動
- \* 避免太軟床褥
- \* 避免長久保持單一姿勢
- \* 避免抬起重物



# 保持正確姿勢



# 保持正確姿勢



# 保持正確姿勢



# 適當運動

- ✓ 飯後散步
- ✓ 腳和腿部運動



# \*常見不適：消化系統



# \*胃灼熱及消化不良

原因:

\*賀爾蒙轉變

- 胃部肌肉鬆弛及減慢腸部蠕動
- 括約肌鬆弛引致胃酸倒流

\*子宮增大

- 胃部空間減少

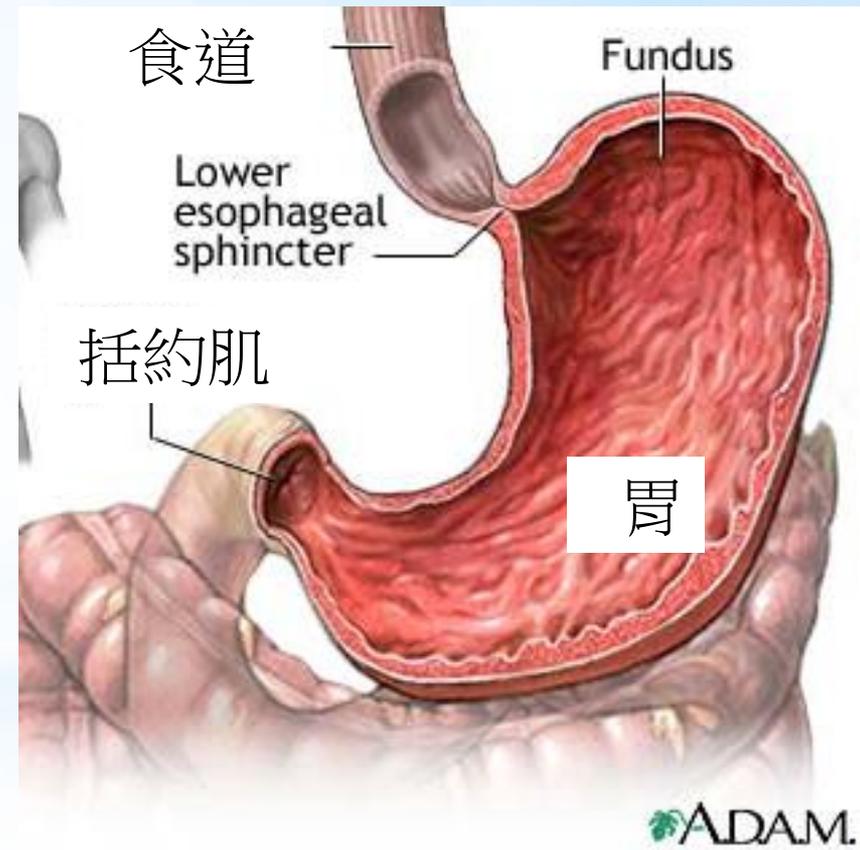
小貼士

\*少食多餐

\*飲料於餐之間

\*避免進食刺激性/油膩食物

\*飽餐後避免立即躺下



# \*便秘

## 原因

- \* 賀爾蒙轉變
  - \* 腸部肌肉鬆弛, 蠕動減慢
- \* 子宮增大
  - \* 腸臟受壓
- \* 服食鐵質補充劑
- \* 運動量減少

## 小貼士

- \* 進食高纖維食物
- \* 多喝開水 (8-10杯)
- \* 保持適量運動
- \* 定時如廁
- \* 勿自行使用瀉劑
- \* 情況嚴重需求醫



# \*常見不適：泌尿及生殖系統



# \*無痛宮縮

\*零星而不規則的收縮

\*強度不強，通常感覺不到

約27 – 40周開始感覺到

類別比一比	假性宮縮	早產宮縮
收縮頻率	不規則	規則
收縮強度	會變弱	會漸強
收縮間隔	會自行拉長	消失 會越來越短
痛的位置	局限下腹部	整個子宮（連腰、背也痠痛）
子宮頸變化	不會有變化	會擴張（頸口變薄變軟）
媽媽的感覺	休息會改善 不會對胎兒構成傷害	休息也不會好 盡快去醫院檢查

# \* 如何與胎兒建立親密關係

了解胎兒的發展



第九個月

肺部及呼吸系統發育成熟  
已準備就緒，很快會來報到

第四個月

味覺、嗅覺、聽覺、視覺、  
觸覺完全發育

第三個月

出現毛髮  
會眯眼、張嘴、握拳  
喜歡玩臍帶

第八個月

體形變得圓潤  
會在肚裡手舞足動  
頭部已開始降入盆骨

第五個月

眼眉毛長成，會眨眼  
有腳印和指紋  
可以聽到媽媽的聲音

第二個月

維生器官，味蕾已形成  
眼睛形成，會舞動身軀及  
四肢

第七個月

肺部及消化系統發育成熟  
頭開始轉向下

第六個月

明顯睡眠及清醒模式，  
(有活躍及睡覺時間)  
懂得吸吮  
眼睫毛長成

# \* 如何與胎兒建立親密關係



1. 了解胎兒的發展
2. 為寶寶命名或暱稱
3. 向寶寶說話，唱歌或閱讀兒童書
4. 讓伴侶或子女去感覺及回應寶寶

# \* 懷孕期的睡眠

## \* 避免仰臥

子宮壓迫下腔靜脈

使下肢回流到心臟的血液量減少

## 良好睡眠小貼士

\* 睡覺前先洗澡使身體放鬆

\* 睡覺前保持情緒穩定

\* 進行深呼吸

\* 聽節奏緩慢的音樂

\* 保持固定的時間睡覺

\* 保持臥室黑暗且安靜



# \* 懷孕期之飲食

確保胎兒的正常發育

確保母親的健康

額外攝取~**285**千卡路里

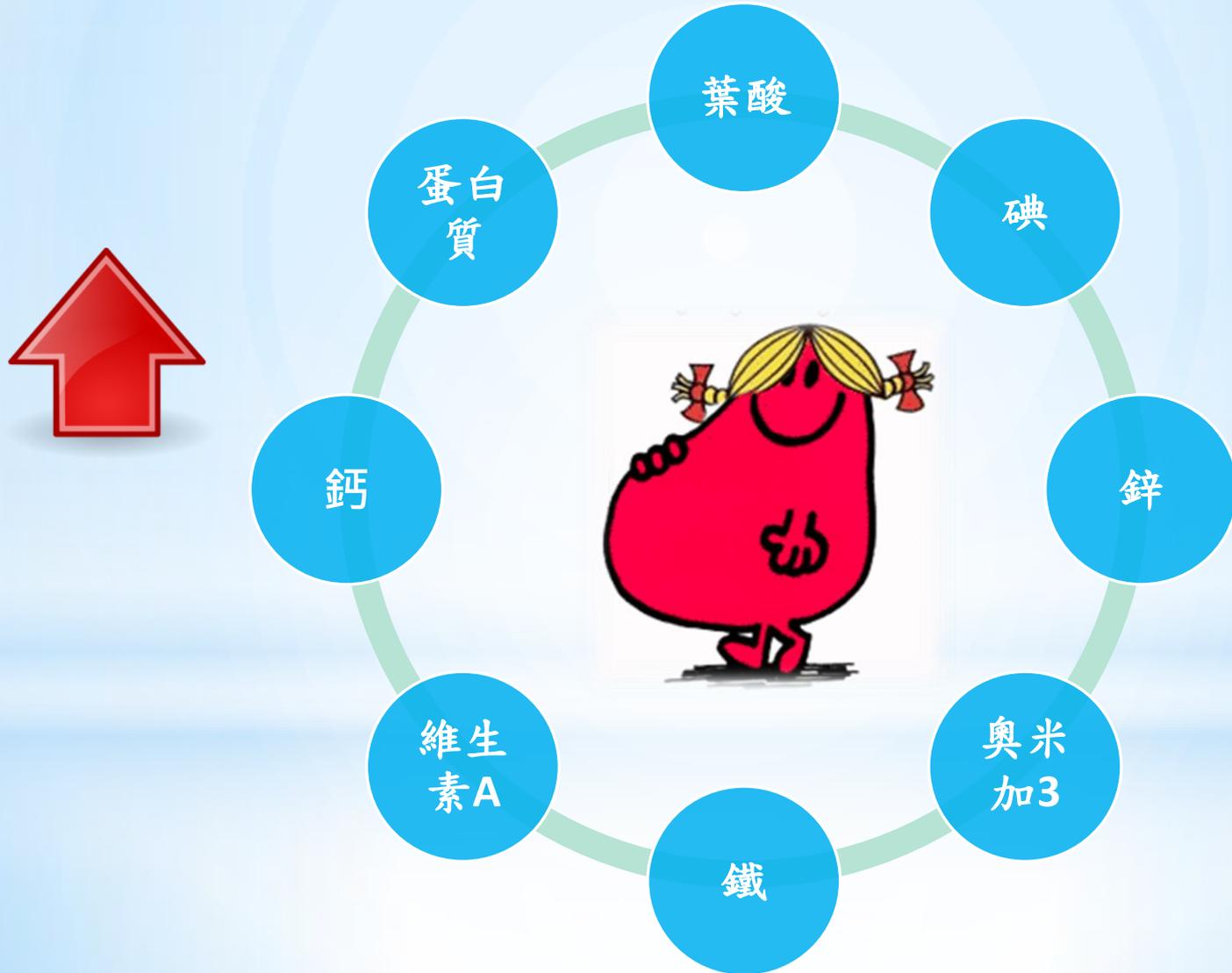


**多樣化**食物，避免偏食

少吃含糖分的食物和飲品或高脂食物

注意食物**安全衛生**

# \* 懷孕期營養需要



# \* 食物營養主要來源

## 葉酸

深綠色的葉菜: 如菜心  
乾豆, 豆類: 如扁豆、青豆  
水果: 如皺皮瓜、橙  
花生, 果仁



## 維生素A

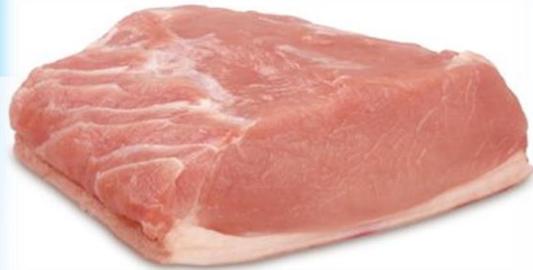
紅色和黃色的水果  
深黃色蔬菜和深綠色葉菜  
如車厘茄, 紅蘿蔔, 南瓜,



# \* 食物營養主要來源

## 鐵

豬肉, 牛肉, 雞蛋  
深綠色的蔬菜  
乾豆, 果仁



## 鈣

牛奶, 奶製品: 如芝士  
豆腐  
深綠色的蔬菜: 如芥菜, 白菜  
芝麻及果仁



## 碘

紫菜, 海帶, 海魚,  
海產, 蛋黃, 奶或奶類產品



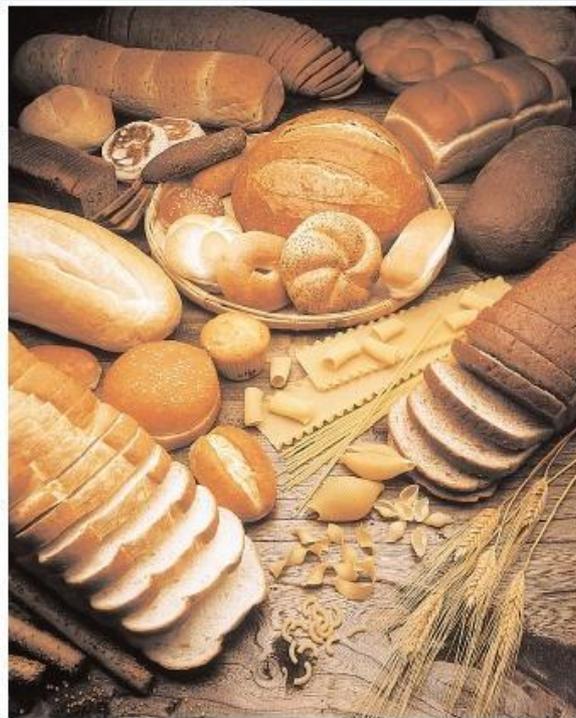
# \* 懷孕期的營養

## 五穀類

- \* 含豐富澱粉質
- \* 全麥穀類含纖維素
- \* 供給熱能
- \* 多選糙米、紅米、全麥麩包等，有助增加飽腹感及減少便秘



www.shutterstock.com · 44433166



# \* 懷孕期的營養

## 蔬果類

- \* 含豐富維他命、礦物質、纖維素
- \* 預防便秘
- \* 不宜用高溫烹煮過久
- \* 多吃不同顏色及種類的水果及蔬菜



# \* 懷孕期的營養

## 蛋白質類

\* 胎兒發育

\* 孕婦體內新陳代謝所需



# \* 懷孕期的營養

## 魚類

- \* 輪流選擇不同類型魚類
- \* 三文魚、沙甸魚、寶石魚、鰻魚、黃花魚、紅衫魚、秋刀魚和鱈魚等含較豐富的DHA



# \* 懷孕期的營養

## 乳類及鈣質食物

- \* 含豐富鈣質、磷質、維他命D和蛋白質
- \* 促進胎兒骨骼及牙齒的發育
  
- \* 奶1杯(240毫升)  
盡量選擇低脂或脫脂的產品
- \* 芝士2片
- \* 乳酪1杯(150毫升)



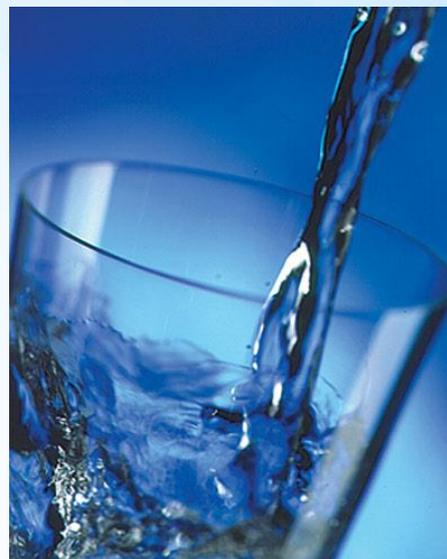
# \* 懷孕期的營養

流質

\* 預防便秘

\* 每日建議份量: 八杯

油、鹽、糖: 少量



# \* 懷孕期的營養

## 營養價值高的小吃



焗枝豆

焗粟米

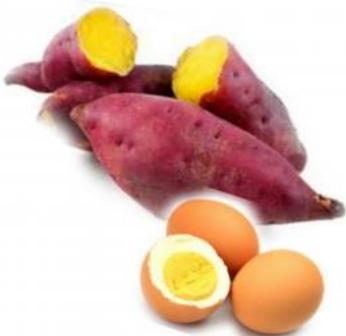


低脂或脫脂奶



原味焗果仁

焗番薯



焗蛋



低糖早餐穀物片



新鮮水果



全麥麩包/穀麥包

# \* 不宜多吃的食物

- \* 太鹹和醃製食物
- \* 濃味之香料
- \* 含咖啡因之飲料及食物



戒絕

- \* 烟、酒
- \* 葯物
- \* 不可自行濫服葯物



# \*盆骨底肌肉運動

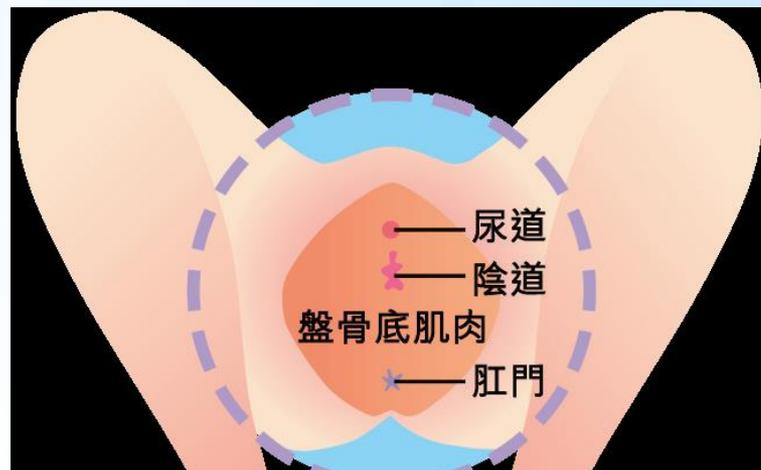
## 目的

- \*強化盆骨底肌肉以增強大小便控制能力
- \*防止或改善、子宮或腸下垂
- \*可減少小便滲漏
- \*預防產後壓力性失禁

## 甚麼時候進行？

### 懷孕期間及產後

可把融入日常生活中，例如做家務時，坐著或站立進行。



# \*盆骨底肌肉運動

## 如何進行?

1. 仰臥著、坐著或站立著並將雙膝微微分開
2. 先放鬆你的大腿、臀部和腹部肌肉
3. 集中注意力去一起運用3部分的盆骨底肌肉，即尿道、陰道和肛門肌肉
4. 慢慢收縮和向上提升這組肌肉，就像忍尿和忍放屁般。你**應有一種「向內及向上收緊」的感覺**

\*請維持**10秒**，然後慢慢放鬆，休息**10秒**後再重複以上動作

\*開始時每天做**3回**

# \* 懷孕期：情緒變化

## 產前抑鬱

### \* 高危因素

- \* 有精神病/抑鬱歷史
- \* 意外懷孕
- \* 和家人關係未如理想
- \* 懷孕期間遭逢變故

### \* 症狀

- \* 情緒不穩定
- \* 情緒持續低落
- \* 經常失眠
- \* 不願意與外界接觸



# \*產前抑鬱

## 預防建議

- \*參加產前講座
- \*保持樂觀
- \*夫婦多溝通, 丈夫支持太太
- \*安排產後照顧者, 例如: 陪月
- \*家庭和財務計劃

如有疑問, 請向醫護人員求助



# \* 懷孕期的性生活



- ♥ 只要避免過分劇烈的動作及壓迫孕婦的腹部，性生活並不會影響胎兒
- ♥ 要溝通，照顧孕婦的情緒和憂慮
- ♥ 可採用前側位、後背位、前坐位等姿勢



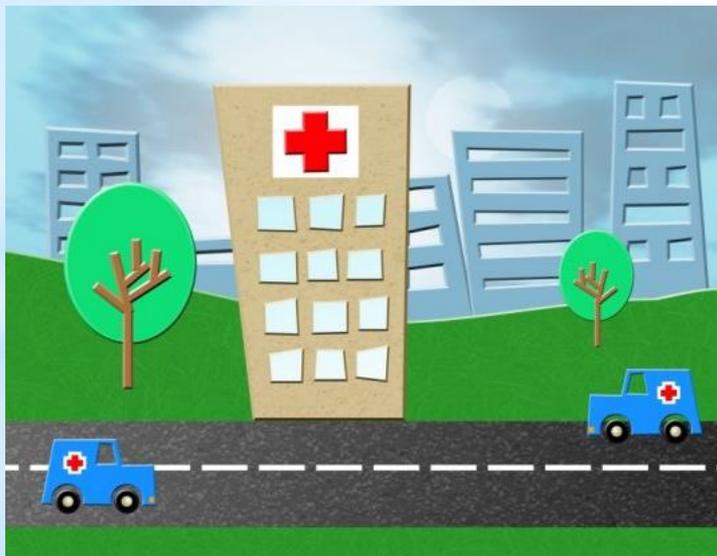
- ⊗ 如早期有**作小產症狀**或中期患有**胎盤前置**問題應避免性生活
- ⊗ 若下腹出現脹痛不適、陰道流血及穿水等，應盡快見醫生



# \* 入院徵兆

當你有任何作產徵兆，  
如**見紅，肚痛，羊水膜穿破或胎動少**

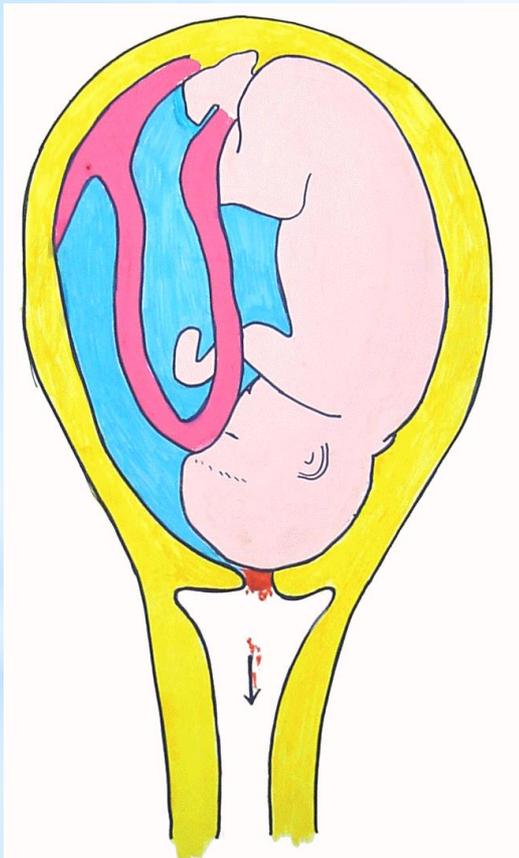
請儘快帶同**身份証，覆診卡，產前護理紀錄冊**入院



瑪麗醫院  
K座9樓南翼  
產前收症病房

# \* 入院徵兆

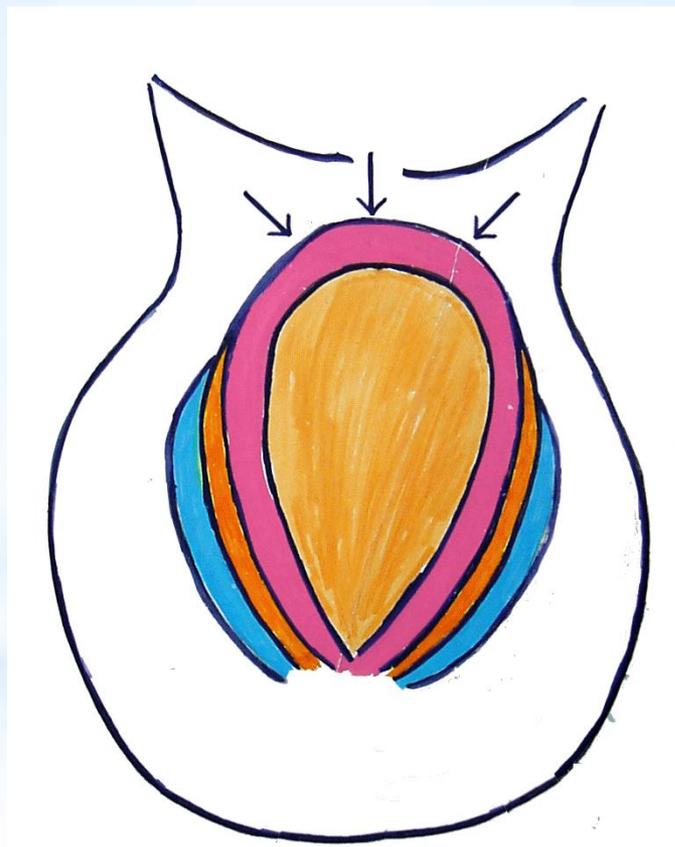
## 見紅



- ◎ 子宮頸內於懷孕時期會形成一黏液栓子 (mucus plug)
- ◎ 用來阻擋陰道內的細菌進入子宮
- ◎ 當產程開始, 子宮頸會擴張變軟, 子宮頸內的黏液栓子便會剝落, 伴有少量出血
- ◎ 一般呈黏稠狀的而非水狀

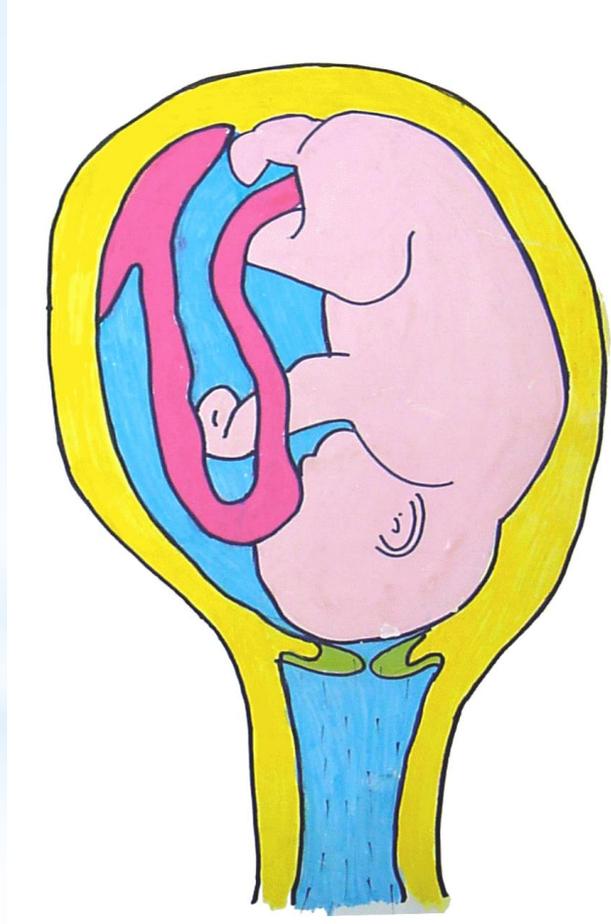
# \* 入院徵兆

陣痛 (子宮收縮)



# \* 入院徵兆

## 羊水膜穿破



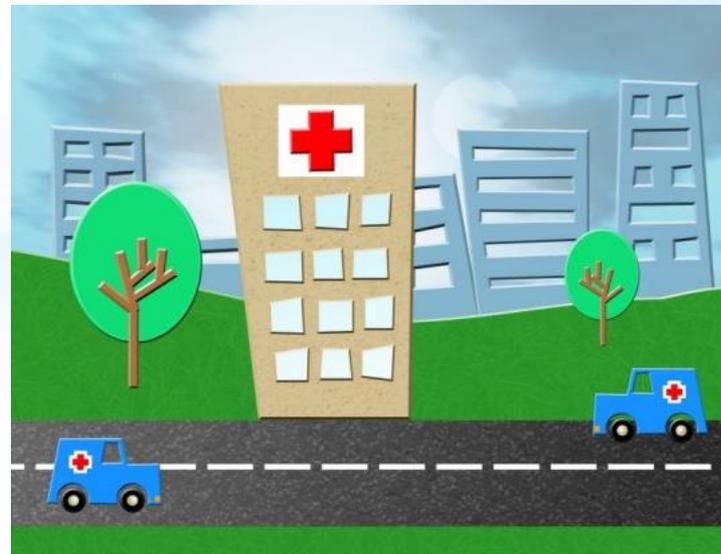
# \* 入院用品

## 母親

- \* 水杯
- \* 梳洗用品
- \* 廁紙 / 紙巾
- \* 拖鞋
- \* 胸圍
- \* 產婦衛生巾兩包 (有扣)
- \* 墊床紙(大張,厚身)
- \* 網褲

## 嬰兒

- 初生嬰兒紙尿片一包(36條)
- 濕紙巾(大包)
- 紙巾
- 初生嬰兒用手套



# \* 產後護理及家庭計劃

產後應注意事項

產後護理的基本常識

家庭計劃之重要

# 產後護理

## ◆ 一般狀況

- \* 惡露
- \* 個人衛生
- \* 傷口護理 (順產/剖腹產)
- \* 子宮收縮
- \* 膀胱護理
- \* 乳房護理
- \* 產後營養飲食

## ◆ 產後運動

## ◆ 產後指導講座

### ◆ 產後檢查

## ◆ 產後情緒變化

## ◆ 家庭計劃

# \* 產後護理的基本常識

充份休息

個人衛生

✓ 洗澡

子宮收縮

惡露



# \* 會陰傷口處理

- \* 每次大小便後或更換衛生巾時用花灑清洗
- \* 不需用梘液或消毒藥水
- \* 每天清洗四至六次左右
- \* 保持清潔避免傷口發炎
- \* 大部份採用溶線縫合，不用拆線
- \* 大概需要四至六星期完全癒合



# \* 腹部傷口處理

## \* 通常在手術後不用特別傷口處理

### 1. 需拆線

- 產後第五/六天按預約回瑪麗醫院產後日間護理中心拆線
- 拆線前避免傷口濕水，保持乾爽

### 2. 不用拆線

- 出院後保持傷口紗布完整及乾爽，期間不用清洗或消毒傷口
- 產後五至六日後，可自行除去紗布和“特別強力膠布”（如適用），照常沖涼
- 如皮膚傷口已癒合，不用再貼上膠布或紗布

# \* 會陰及腹部傷口處理

- \* 留意發炎現象, 觀察癒合情況, 如紅、腫、含膿、分泌物流出等
- \* 發現以上情況, 於辦工時間內可致電“助產士產後診所”(電話:2255 5524), 姑娘會先分析情況嚴重性, 指導適當途徑回院看醫生或需立即到就近急症室就診

# 膀胱護理

\* 產後6-8小時內要排小便

➤ 避免產後出血

\* 評估及了解自我能力

➤ 產後生理狀況

➤ 容易疲累或頭暈

➤ 鼓勵卧床休息(6-8小時)

# \* 產後護理的基本常識

## 乳房護理 (母乳/瓶飼)

- 自我檢查
- 胸圍選擇
- 乳脹護理



## 營養



# \* 產後可否食「補品」？

- \* 視乎什麼補品、雞湯、燉雞、燉牛展、牛肉茶、燕窩、適量紅棗、淮山、杞子、茨實都無問題
- \* 至於**蔘茸**、**當歸**、**薑醋**及刺激食物，有行血作用，使惡露難清，最好待惡露停止後才進食，約十二朝左右
- \* 避免吃**雞酒**、**黑木耳**、**生化湯**(去瘀血)，**產後廿八方**等易引致產後出血
- \* 應在註冊中醫指導下進食藥材補品



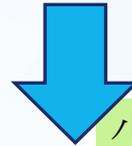
# \* 哺乳期的營養

\* 每天從食物攝取額外**500**千卡熱量

\* 食物要多樣化以確保母乳的質素



多吃蔬菜和水果  
略增加肉、魚、蛋類的分量  
多選碘質豐富的海產  
鈣質豐富的食物  
水或清湯



少喝咖啡、濃茶  
不吸煙、不喝含酒精的飲品  
留意BB進食後的反應



多作戶外活動和曬太陽  
-增加母乳中的維他命D  
-幫助寶寶吸收鈣及骨骼成長

# \* 產後護理的基本常識

## 產後運動

- 鍛鍊因分娩而鬆弛的肌肉 > 促進血液循環
- 強化會陰肌肉 > 預防小便失禁
- 認識腰背護理 > 防止腰背痛
- 加速體態恢復 > 回復孕前的體適能

特別鼓勵

\* 儀器助產分娩的太太

\* 產前產後有壓力失禁的太太



# \*產後護理的基本常識

每逢星期一至五早上都有物理治療師個別教授產後運動，產後太太在住院期間可參與

若想出院後上產後運動，可要求轉介信，自行約期回贊育醫院上堂



# 產後指導講座

1. 嬰兒洗澡示範班
2. 母乳講座班
3. 出院講座班

# \*產後檢查

## 安排於產後 6 - 8 星期進行

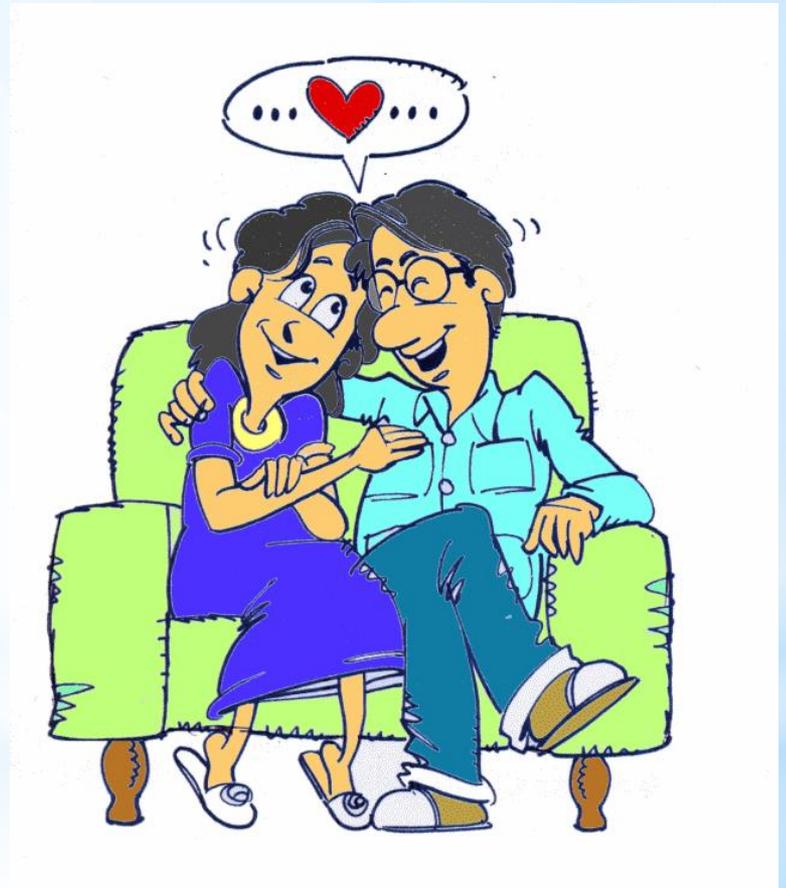
- \* 一般情況 → 母嬰健康院
- \* 特別情況 → 瑪麗醫院

\*如到母嬰健康院作產後檢查，需自行預約

# \* 產後護理的基本常識

## 心理變化

- \* 荷爾蒙的影響
- \* 角色轉變
- \* 缺乏照顧嬰兒的認識
- \* 面對家庭其他的問題



# \*產後情緒低落

- \*約50%產後婦女有輕度情緒低落
- \*通常產後3-5天出現
- \*關懷體諒, 細心聆聽, 支持
- \*症狀自然在數天內紓緩

# \* 產後情緒變化

如產後情緒問題在產後十天至兩星期後仍持續

→ 應該去母嬰健康院尋求幫助

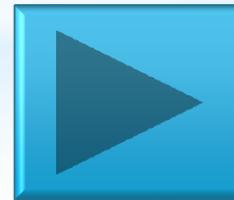


# \* 產後抑鬱

- \* 影響約10%產後婦女
- \* 通常產後6星期內出現
- \* 但也可於產後一年內出現
- \* 症狀: 持續情緒低落, 疲倦, 煩躁, 焦慮, 失眠, 絕望, 食慾不振, 不願與外界接觸等
- \* 需及早察覺尋求治療

# \* 產後抑鬱.....

- \* 家人支持及鼓勵
- \* 留意產婦的情緒變化
- \* 適時處理
- \* 向健康院求助
- \* 病向淺中醫 → 避免惡化



# \* 自我調適及計劃

- \* 產前計劃坐月安排
- \* 陪月主要做育嬰的幕後工作
- \* 接納自己的「有限」, 生手會因多練習而變成熟手
- \* 與家人朋友多作溝通, 放鬆心情
- \* 察覺情緒異常, 告知家人
- \* 產後要多休息, 限制探訪人數/次數



# \* 丈夫的參與

- \* 支持和鼓勵是動力的來源
- \* 分擔家務和照顧嬰兒
- \* 給予太太休息機會
- \* 用心聆聽苦與樂
- \* 多陪伴, 多稱讚
- \* 預備小食共享
- \* 避免負面評價



# \* 家庭計劃

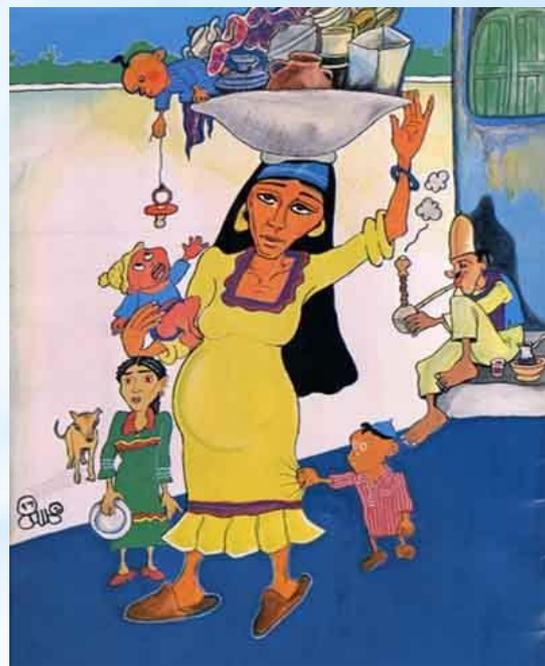
## \* 良好生兒育女計劃

- \* 達到自己理想家庭成員數目

- \* 給予孩子充足時間照顧

- \* 給媽媽身體足夠的時間回復產前狀態

**\* 未恢復行經不代表不會懷孕**



# \* 家庭計劃

與丈夫商量

採納合適和**有效的**避孕方法

\* 母嬰健康院

\* 香港計劃指導會



# \* 何時可以恢復性行為

- \* 惡露已清
- \* 腹部傷口或會陰傷口完全癒合
- \* 身心感到舒適

## 注意

- \* 大部分產婦經過數次性交後慢慢適應
- \* 恢復性交初期動作不要過分劇烈
- \* 如性交出血,疼痛/性交有困難,就需找醫生作詳細檢查

# \* 問答環節

# 溫馨提示

1. 請填妥講座班評估問卷，交給我們的同事。
2. 如欲知道更多講座班內容，可參考以下連結：

[http://www.obsgyn.hku.hk/patient\\_information](http://www.obsgyn.hku.hk/patient_information)

(QR code可從入場登記處拍攝)

3. 如欲申請講座出席證明書，申請表格可向我們到場職員/贊育醫院地下門診部索取，證明書大約於請後一個月內寄回。

香港醫院婦產科產科講座堂見帖

我們很欣賞您對本院、對講座的熱誠支持，請填寫以下有關今次講座班的好壞程度。

日期: \_\_\_\_\_  
我的預產期: \_\_\_\_\_

今天的講座係 (請在適當位置 填)

第一講	產的課程	<input type="checkbox"/>
第二講	初步評估產程，雙胎產前及新生兒護理	<input type="checkbox"/>
第三講	分娩的臨牀 1	<input type="checkbox"/>
第四講	分娩的臨牀 2	<input type="checkbox"/>
第五講	產後護理，產後情緒問題及家庭計劃	<input type="checkbox"/>
第六講	母乳哺育	<input type="checkbox"/>

請為下列各部份，填出你的評分。(1 - 非常不同意; 6 - 非常同意)

講座內容有用	1	2	3	4	5	6
講座內容合適	1	2	3	4	5	6
講座時間長度恰當	1	2	3	4	5	6
講座平台容易瀏覽	1	2	3	4	5	6

講者表現

講者認真準備課程	1	2	3	4	5	6
講者知識豐富熟練	1	2	3	4	5	6
講者容易理解課程	1	2	3	4	5	6
講者歡迎提問/請教問題	1	2	3	4	5	6

我最喜歡這次講座的地方:

我想知道更多有關其他資料:

可以改善的地方:

多謝您的參與 ☺



\*謝謝!!

祝各位準媽媽生產愉快!!



\* WONG W.;TANG N.L.S.;LAU T.K.;WONG T.W.,Journal  
of The American Dietetic association, vol 100,  
number 7, july 2000

\* 香港衛生處, 2007

\* 參考資料