



# 分娩的認識

產前第三講護理

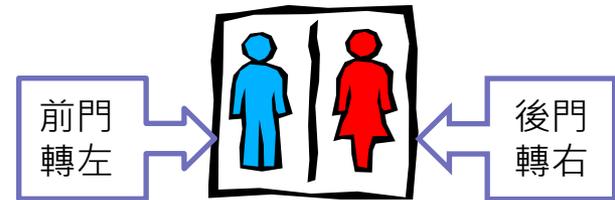
Revised in Mar 2017



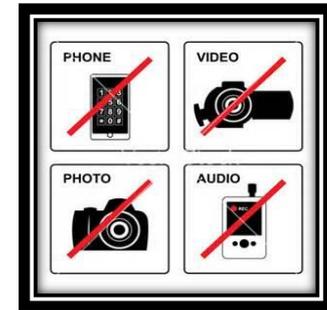


# \*產前講座班須知

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)

Department of Obstetrics & Gynaecology  
The University of Hong Kong

Home | Sitemap | Contact us | HKU-QMH CARE INTRANET

Queen Mary Hospital 皇后醫院 | Tsan Yuk Hospital 慈安醫院 | The University of Hong Kong 香港大學

DEPARTMENT | STAFF | CLINICAL SERVICES | TEACHING | RESEARCH | PATIENT'S INFORMATION | WHAT'S NEW?

PATIENT'S INFORMATION

Antenatal Health Information

網上預約產前講座系統  
Antenatal Class Booking System



# \*產前講座班須知

如已完成整個產前講座班的課程：

- 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。

產前講座題目	日期 Date	孕婦 Wife	丈夫 Spouse
1. 產前及產後護理			
2. 初生嬰兒護理			
3. 分娩的認識			
4. 母乳哺育班			
<b>Topic of English A/N Talk</b>			
1. Antenatal, and Postnatal care			
2. Baby care			
3. Labour and birth plan			
4. Breastfeeding Talk			
<b>產前運動班 Antenatal Exercise Class</b>			
1. 產前運動 AN Exercise			
2. 身心鬆弛技巧 Relaxation & Mental Strategies			
3. 生產球應用 Birth Ball in Labour			
4. 舒適方法 Comfort Measures			
5. 用力技巧 Pushing Technique			



登記時請出示產前講座紀錄卡，職員會在卡上蓋印，齊集整個講座班課程蓋印才可申請出席證明書



# 醫院管理局流動應用程式

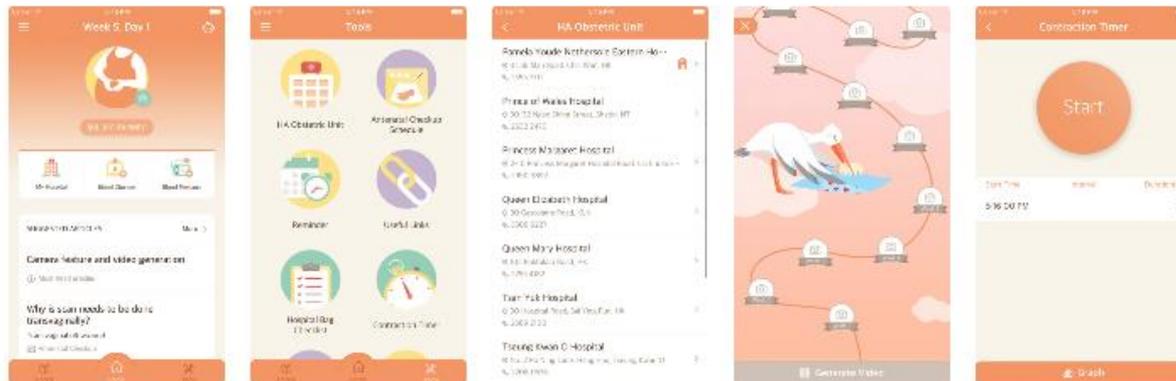
## 「HApi Journey喜程」

HApi Journey 喜程  
Developed by Hospital Authority



「喜程」應用程式可在 iPhone 及 Android 手機下載。讓用戶記錄懷孕時的健康狀況，如血壓、血糖水平、產前檢查日程，以至分娩時量度子宮收縮的計時工具。另外，用戶也可在程式內查看各類懷孕健康資訊，包括懷孕期營養飲食、母乳餵哺、產後護理及公立醫院婦產科的服務資料。

### 應用程式屏幕截圖

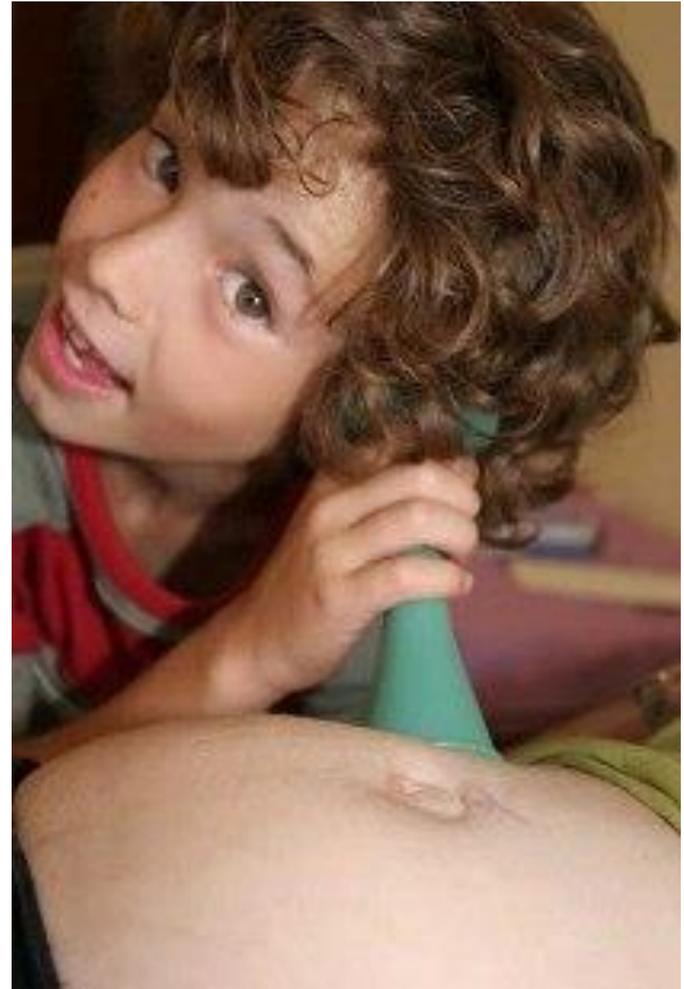




# 分娩的認識

## ■ 目的

- 讓孕婦知道基本的生產過程和一般的生產處理方法
- 不同的止痛方法
- 丈夫陪產計劃





# 作好準備

## ■ 產前講座



## ■ 參觀醫院



## ■ 入院物品



## ■ 交通安排



Please do not leave personal  
belongings unattended.



# 交通安排



- 小巴 54, 54M, 55, 63



- 巴士 30X, 4, 4X, 40, 40M, 7, 71, 90B, 91, 94, 970, 970X, 973



- 的士



- 救護車???



# 作產的先兆：

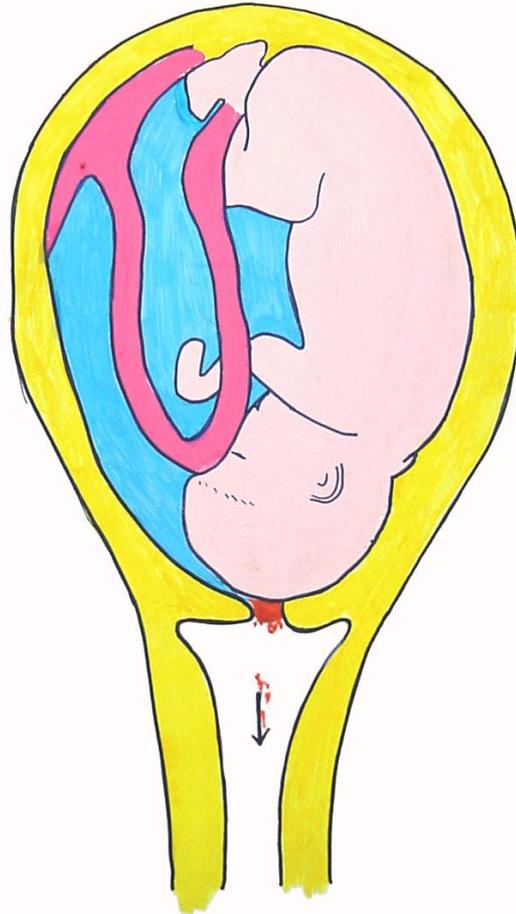
- 見紅
- 穿水
- 陣痛





# 見紅(原因和注意事項)

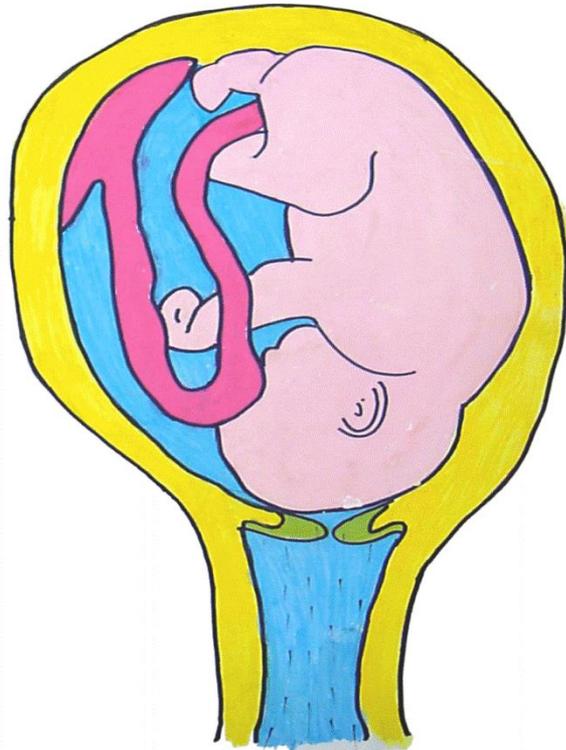
是由陰道排出粉紅／紅色黏液。





# 穿水(足月作動前破水)

當包圍胎兒的液囊破裂，羊水便會流出陰道，  
即(穿水) - 不同的處理方法



# 足月作動前破水

- 70% 的孕婦會在24小時內自然作動
- ↑羊膜破裂時間→ ↑子宮及胎兒感染機會（但並不常見，大部份感染，多於羊膜破裂後24-48小時後才發生）
- 要留意胎水顏色





# 足月作動前破水之處理

## ■ 我有什麼選擇？



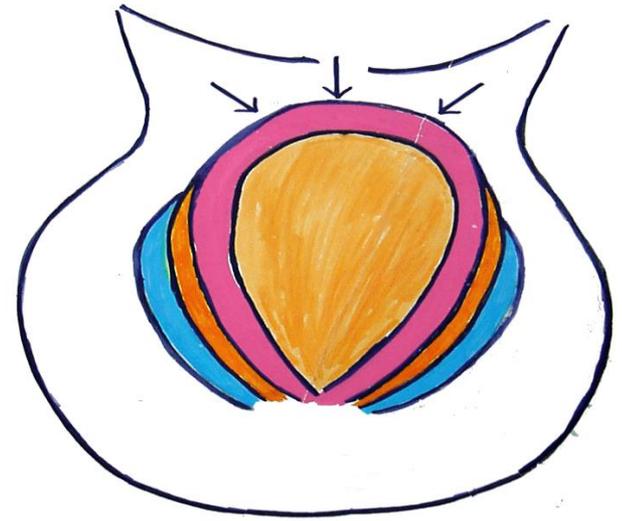
1. 等待自然作動

2. 使用催產素引產



# 陣痛

- = 子宮有規律地收縮
- 最初陣痛相隔10至20分鐘，情況亦較為輕微
- 等待分娩過程內陣痛會越來越頻密及強烈，大概10分鐘內有3至4次陣痛（即每分半至2分鐘有一次子宮收縮）
- 亦有部分孕婦會有腰骨痛的感覺





# 分娩的方式

- 順產
- 助產
  - 陰道分娩
  - 剖腹生產





# 分娩時，誰人照顧我

- 醫生？
- 助產士？
- 助產士護理小組？





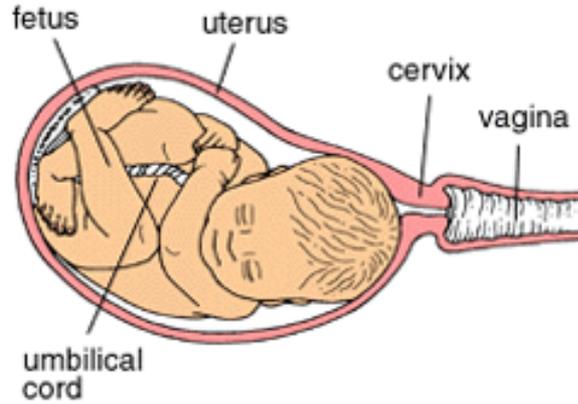
## 分娩的過程



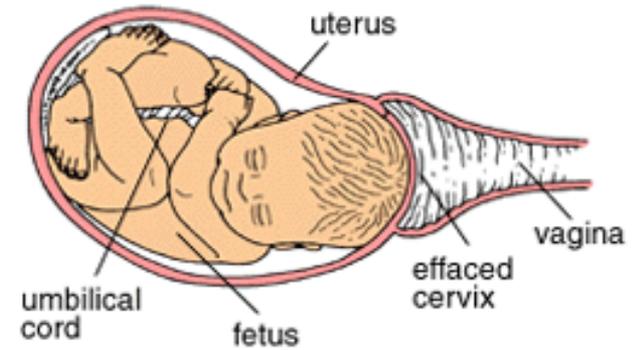
# 分娩的過程

Stage 1

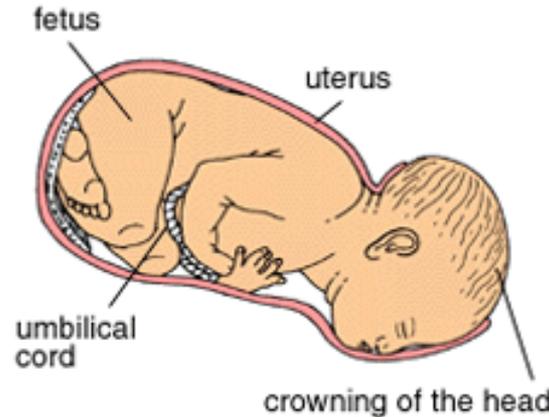
initial (latent) phase



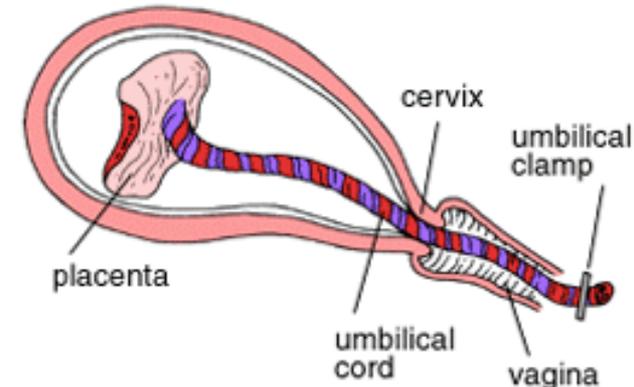
active phase



Stage 2



Stage 3



3 個階段：

第一產程

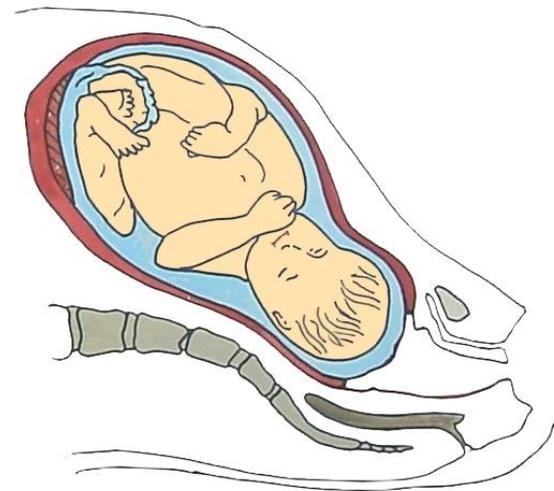
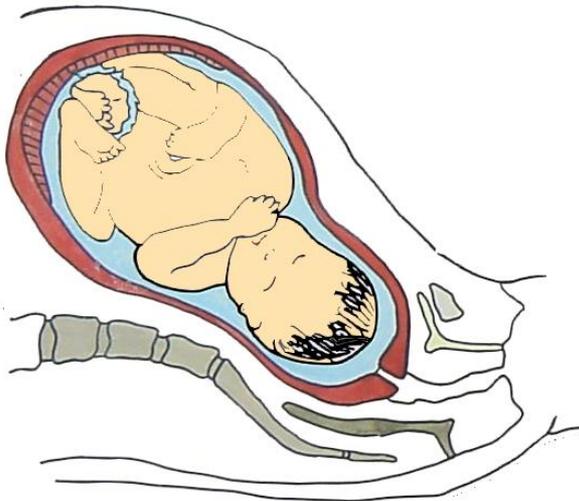
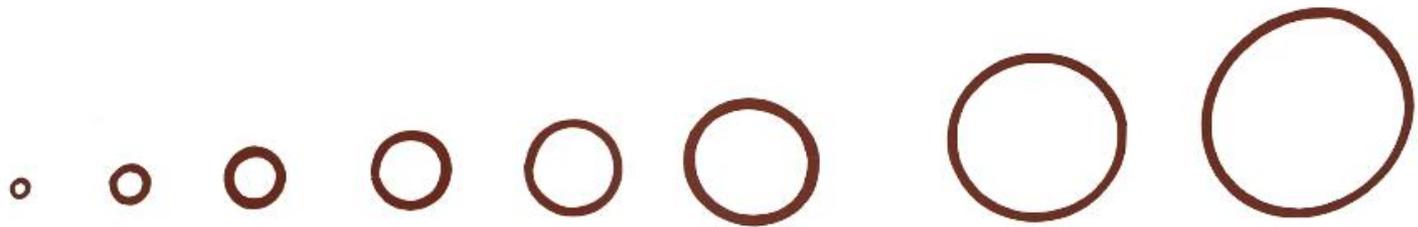
第二產程

第三產程



## 第一產程：

由子宮有規律性收縮（即陣痛）  
至宮頸口完全擴張（即10度）。

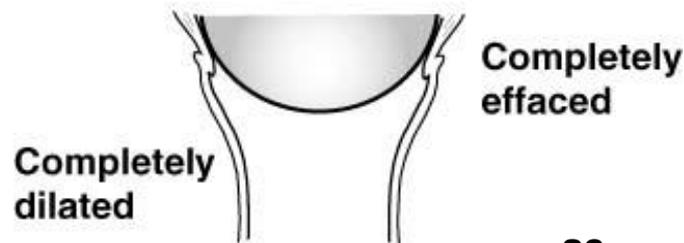
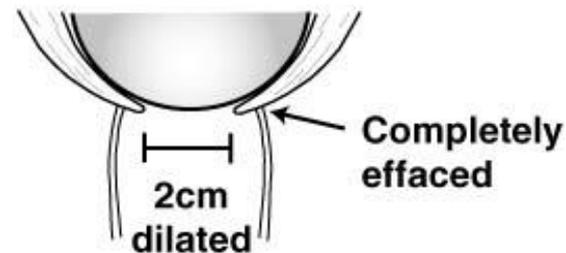
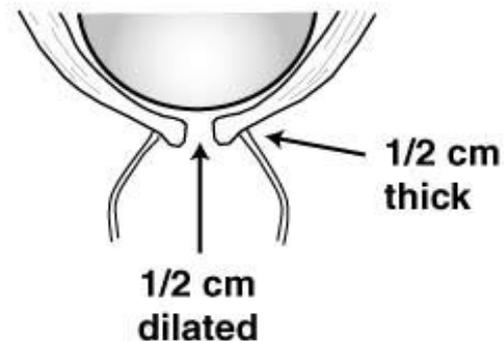
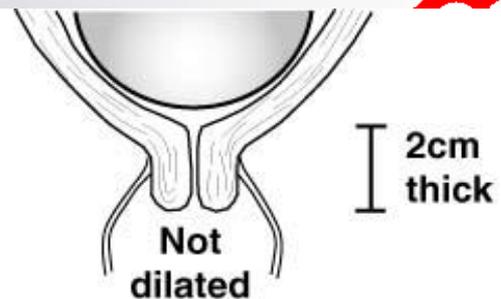


# 第一產程：

子宮有規律  
性收縮  
(即陣痛)

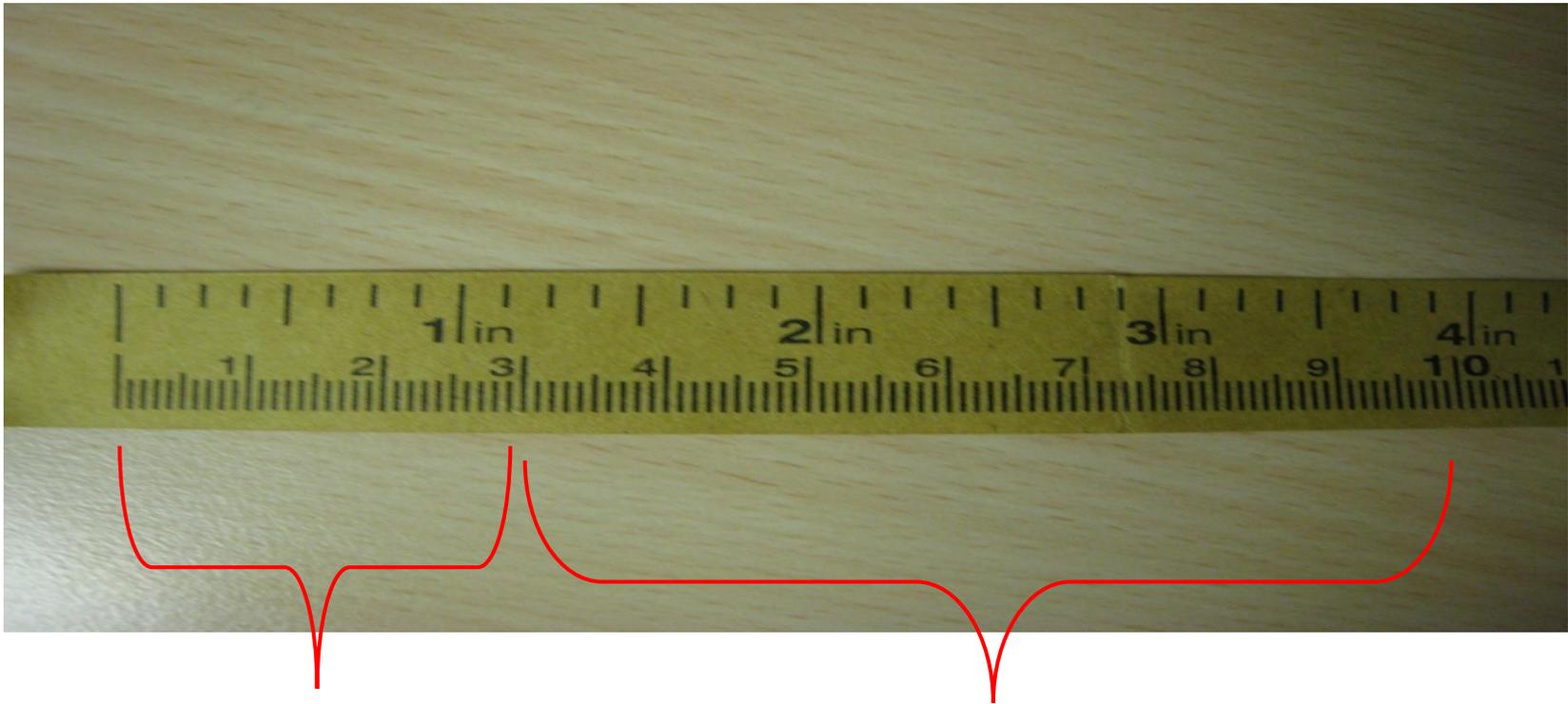


宮頸口完全  
擴張  
(即10cm)





# 潛伏期 (latent phase) VS 活動期 (active phase)



<p>■ 潛伏期 phase 痛到為 張至約</p>	<p>3 cm之後: 第 1 胎約需 <b>8 至 10</b> 小時 第 2 胎或以上約需 <b>4 至 5</b> 小時</p>	<p>ive 公分 全擴</p>
--	--	--------------------------

# 第一產程的處理：潛伏期篇

## ■ 媽媽

- 多休息
- 下床走動
- 轉換待產姿勢
- 沖熱水澡
- 紀錄宮縮情況

## ■ 爸爸

- 多支持
- 協助放鬆
- 轉移注意力
- 協助調節呼吸



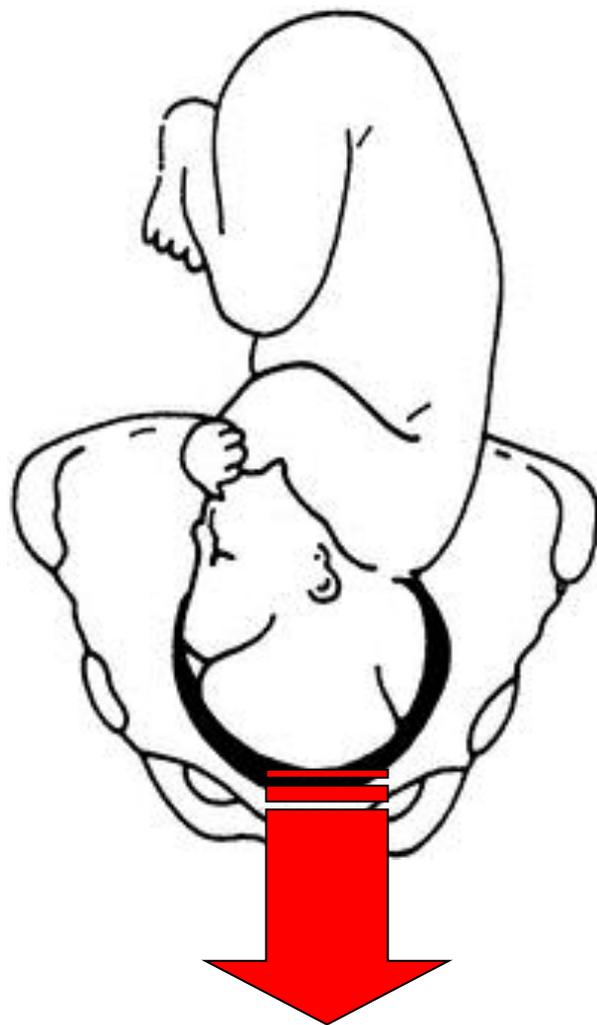


# 第一產程的處理：潛伏期篇

- 入院地方：K9S
- 逗留時間：視乎情況而定，通常於宮頸口開3cm 之前



# 下床走動的重要



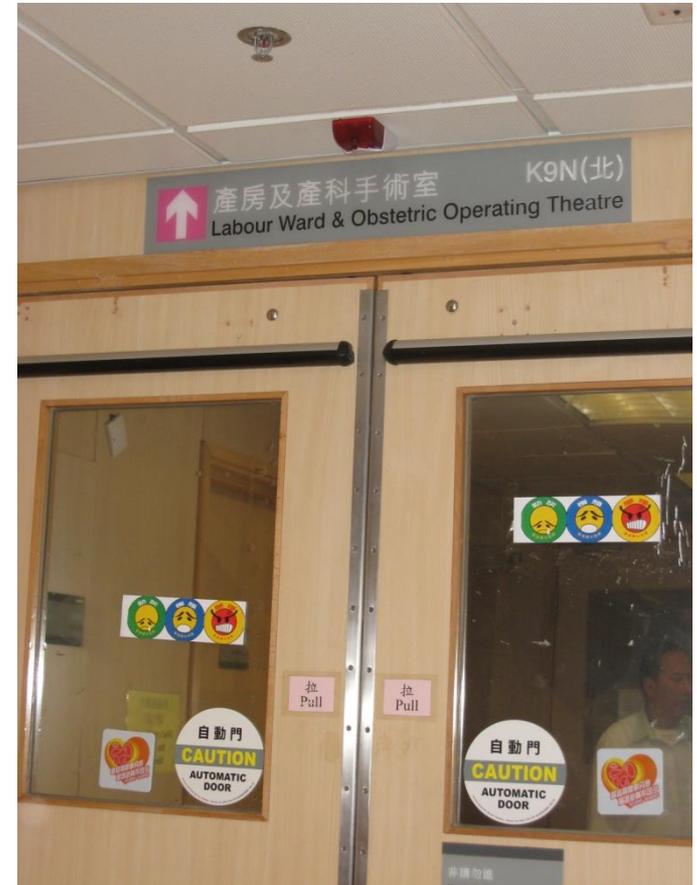
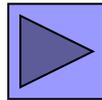
© www.giving-birth-natu





# 第一產程的處理：活動期篇

- 當宮頸口開3cm或需要更多監察，媽媽便會被送到產房K9N





# 第一產程的處理：活動期篇

## ■ 觀察及檢查

- 胎心聲機
- 腹部檢查
- 陰道檢查
- 量血壓
- 驗小便





護理



位置

活動期  
Active Phase





護理

活動期  
Active Phase

飲食



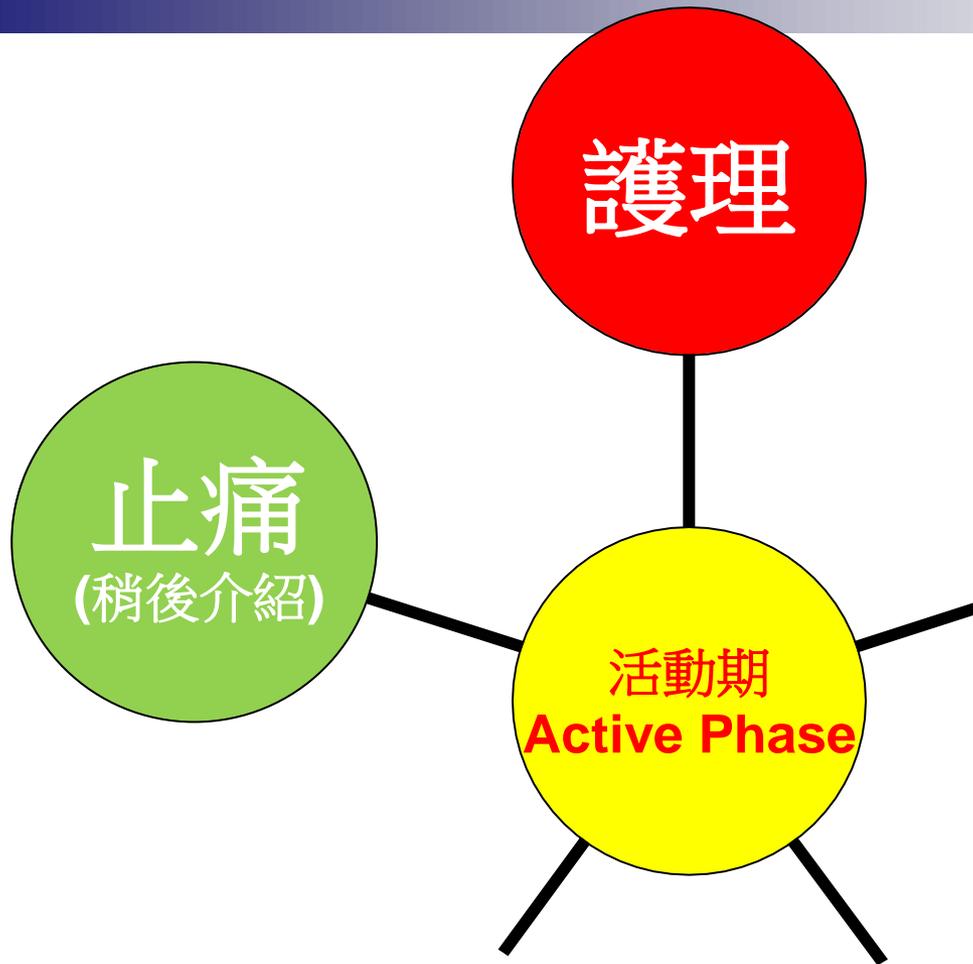


護理

活動期  
Active Phase

排泄

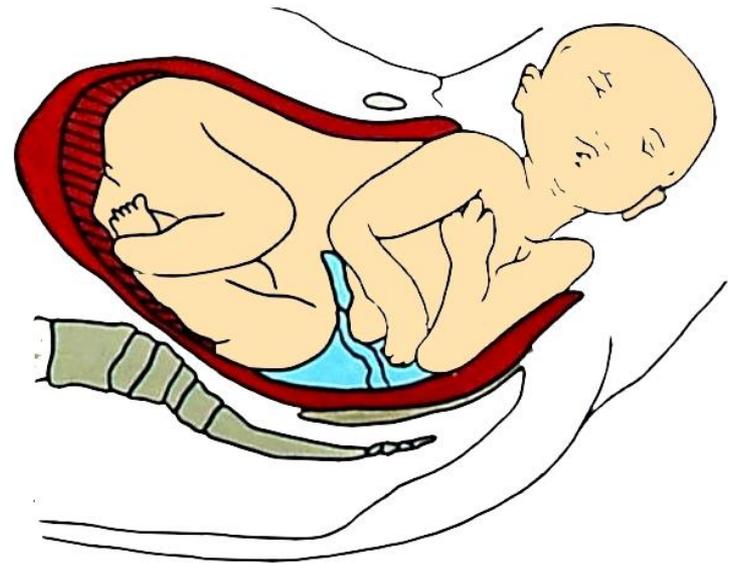
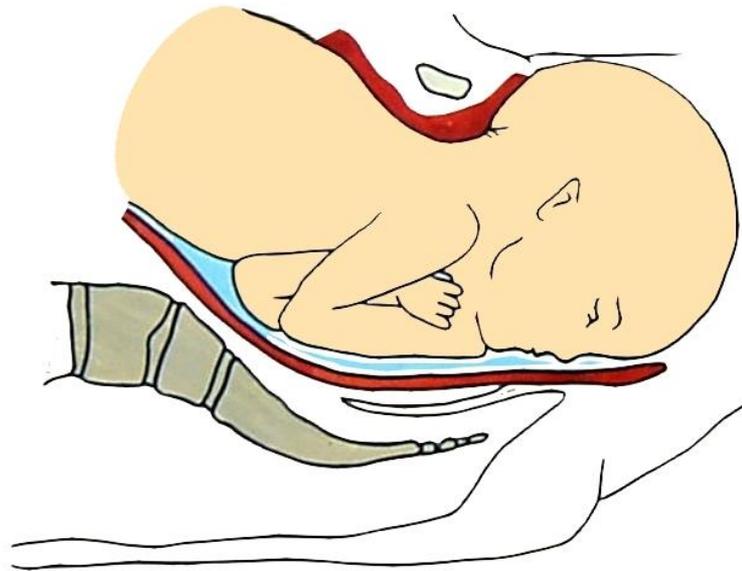






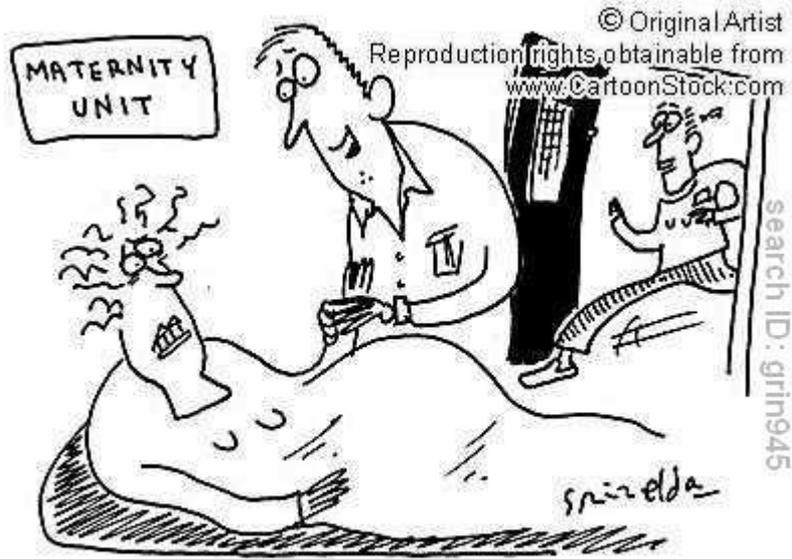
## 第二產程：

由宮頸全開至嬰兒全娩出。





## 第二產程：



“Congratulations! It’s a midwife!”

可以開始用力生產：

- 第一胎(1小時)
- 第二胎或以上(0.5小時)
- 無痛分娩的處理
- +/- 會陰切口



# 第二產程



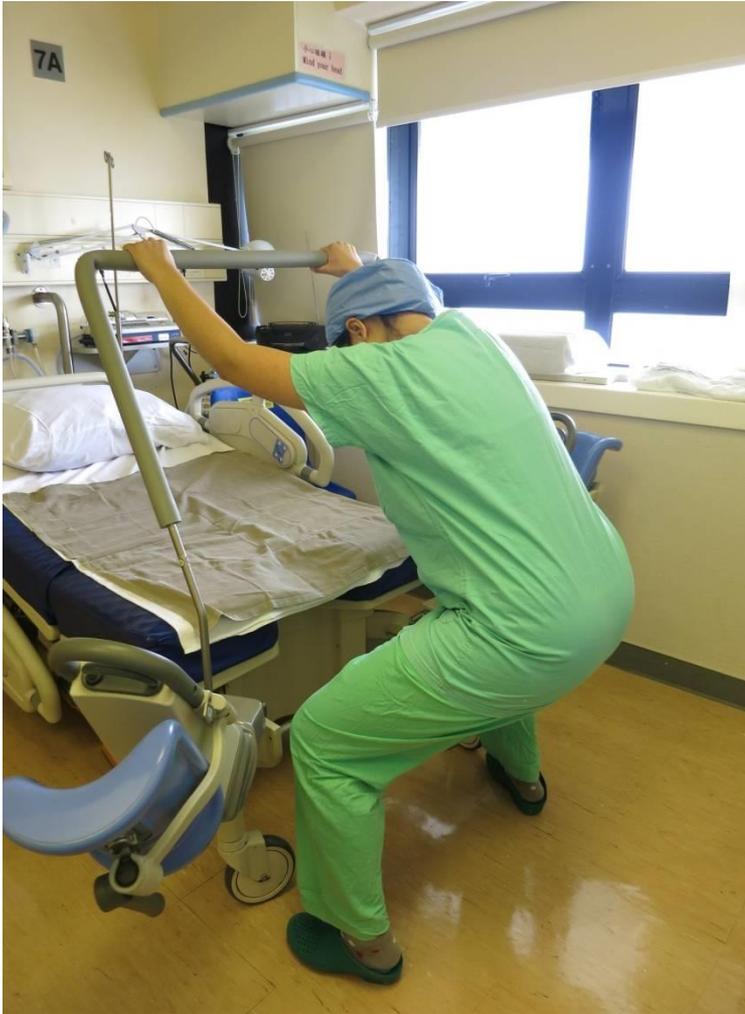
# 第二產程——“Wonder Bar”



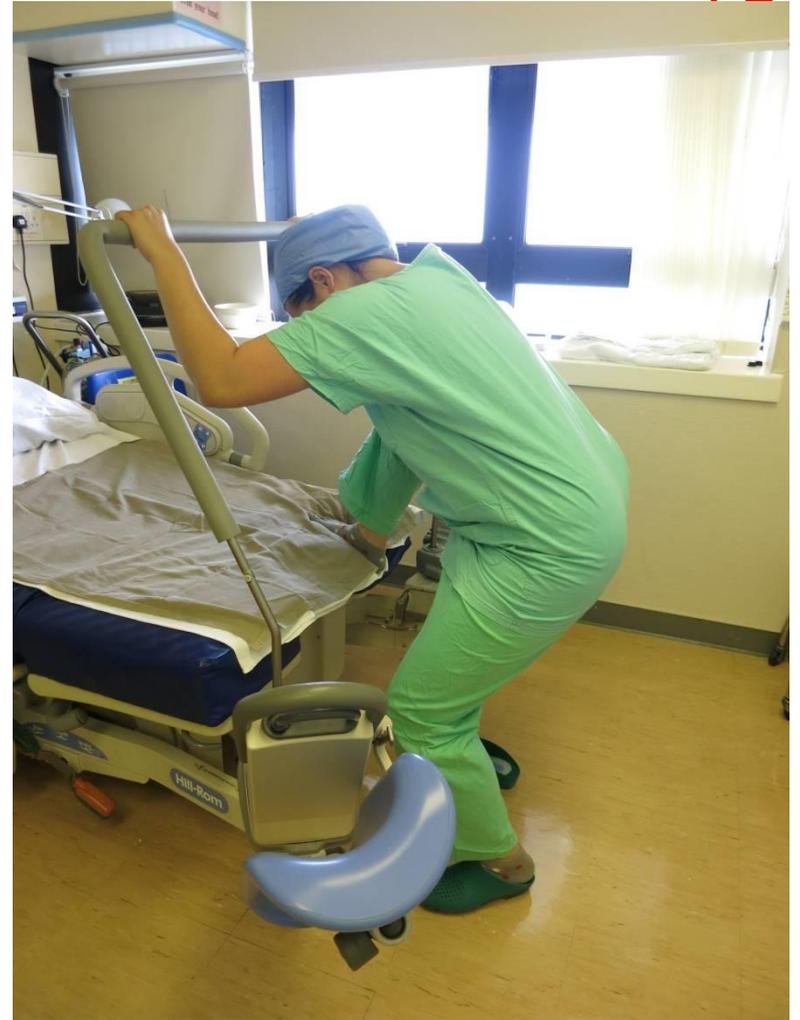
Squatting



Mc Robert



Standing



One leg riding



All Four



One leg kneeling



Standing



Lateral



Sitting

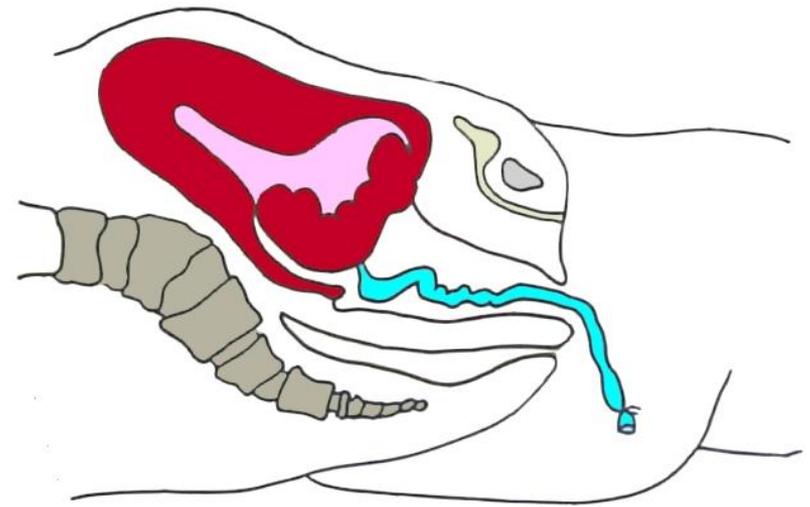
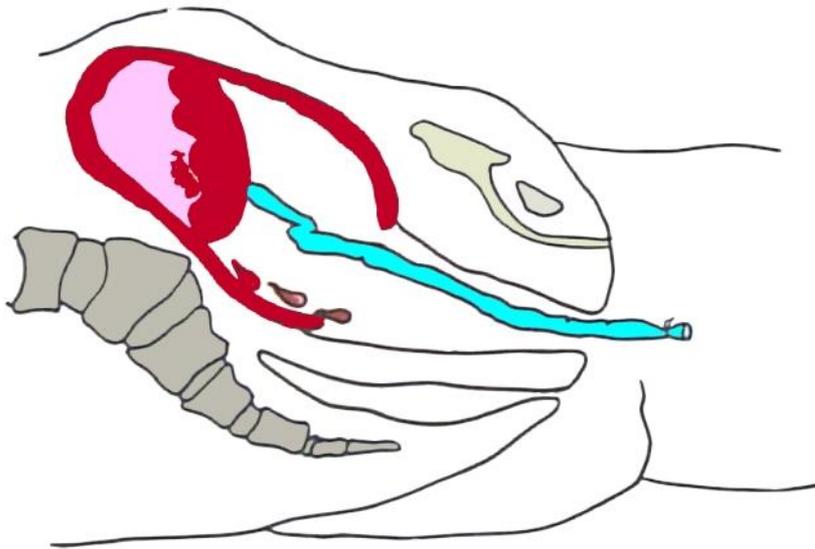
Kneeling





## 第三產程：

由嬰兒出生後至胎盤娩出為止。





## 第三產程：

- 當BB出生後，會有醫護人員為你注射藥物 (Oxytocin) 幫助子宮收縮以防止產後失血現象
- 留意子宮收縮 - 失血情況
- 產出胎盤：輔助 / 靠產婦自己的能力
- 需要用力按摩子宮



# 第四產程

- +/- 修補傷口  
(溶線和不溶線)
- 磅重度身長
- 常規性藥物和防疫注射
  - 乙型肝炎疫苗±球蛋白
  - 維生素 K1
- 肌膚相親，餵哺母乳
- 休息後，情況穩定，送往產後房(生產後約1至2小時)





# 我可否在產房為BB留臍帶血？

- 本醫院現時沒有保留及儲存臍帶血服務
- 產房只會為每個新生嬰兒保留少量臍帶血以化驗嬰兒的甲狀腺素及G6PD指數





初生嬰兒出生核

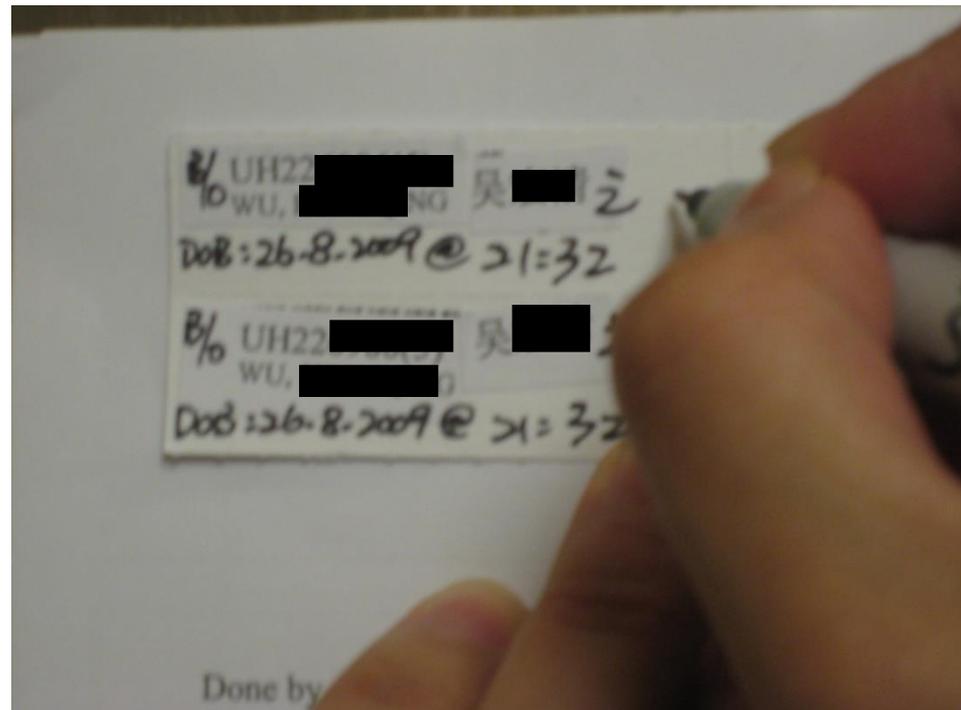
對

Birth  
Identification



# 哇哇... BB出生啦~!

- 寶寶出生以後，助產士會即時把寶寶的出生日期、時間，以及性別填寫在預先準備好的紙咭上，同時亦會填寫於記錄表上



產婦姓名及身份證號碼

嬰兒性別

B/o K011 [REDACTED] (4)  
TSOI, [REDACTED]

( F )

DOB: 27.8.09

@ 0332

B/o K011 [REDACTED] (4)  
TSOI, [REDACTED]

( F )

DOB: 27.8.09

@ 0332

} 相同

嬰兒出生日期

嬰兒出生時間

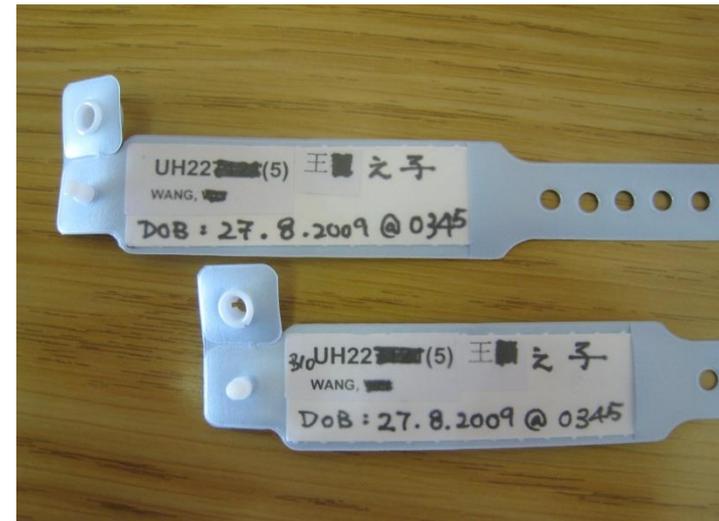


# 嬰兒手鐲

- 然後，助產士會根據嬰兒性別把紙咭套入顏色手鐲上，以作識別



女

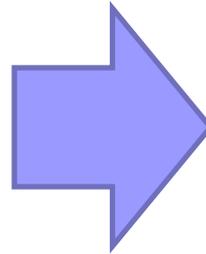
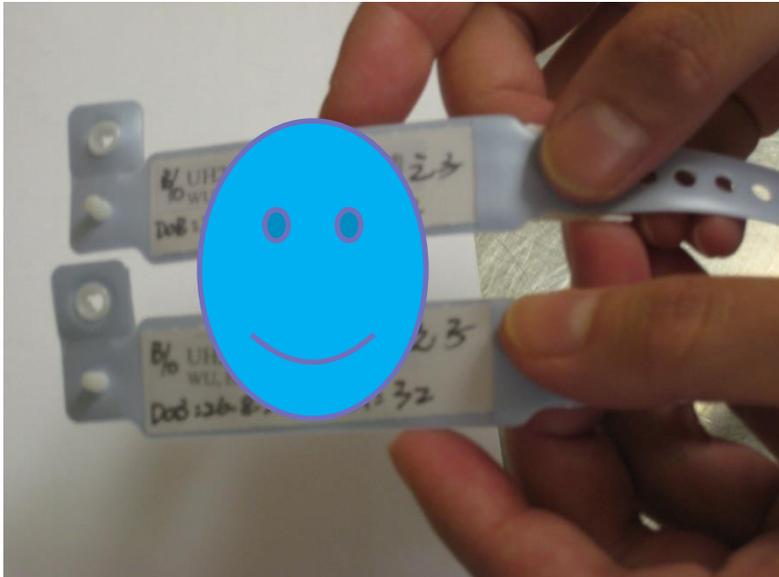


男



# 產婦核對

- 助產士會先將兩隻相同的手鐲給產婦核對





# 戴上手鐲

- 然後將兩隻手鐲戴上BB 的左手及左腳





# 奇妙產程影片

- Position for Second Stage.wmv



# 減輕痛楚的方法

- 非藥物性鎮痛方法
  - ✓ 心理預備
  - ✓ 呼吸方法
  - ✓ 音樂治療
  - ✓ 按摩
  - ✓ 生產球
  - ✓ 分娩止痛器 (TENS)
- 藥物性鎮痛方法
  - ✓ 止痛氣
  - ✓ 止痛針
  - ✓ 硬脊膜外腔麻醉  
(無痛分娩)





# 非藥物性鎮痛方法

## ● 好處

1. 較自然
2. 對母嬰安全(沒有副作用)
3. 能自我控制
4. 於分娩期任何時間均可適用



# 減輕痛楚的方法



## 非藥物性鎮痛方法

1. 心理預備
  - 正面面對
  - 丈夫陪產





## 2. 呼吸方法

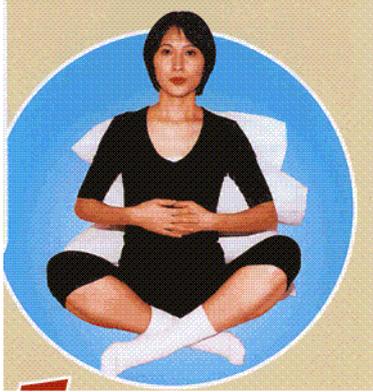
- 心理因素
- 放鬆
- 音樂 (自己喜愛的CD)
- 深呼吸
- 參加產前運動班





# 分娩呼吸法

## • 分娩過程中應付陣痛



### 1. 腹式呼吸

- ✓ 低程度痛楚
- ✓ 由鼻吸氣，感覺腹部擴張
- ✓ 由口呼氣

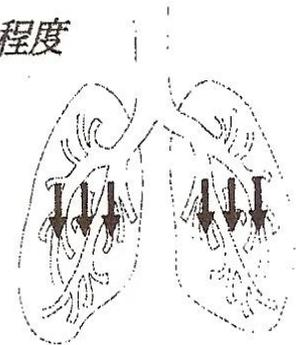
低程度



### 2. 胸式呼吸

- ✓ 中程度痛楚
- ✓ 手放在下肋骨外側，
- ✓ 鼻吸氣，感覺胸向外擴張
- ✓ 用口輕輕呼氣

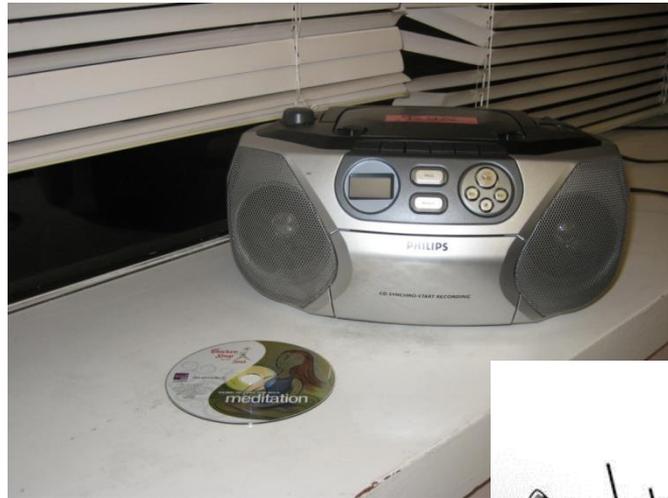
中程度





### 3. 音樂治療

- 喜愛的CD
- 身心放鬆
- 休息
- 分散注意





## 4. 按摩

- 葡萄籽油
- 放鬆肌肉
- 關懷照顧





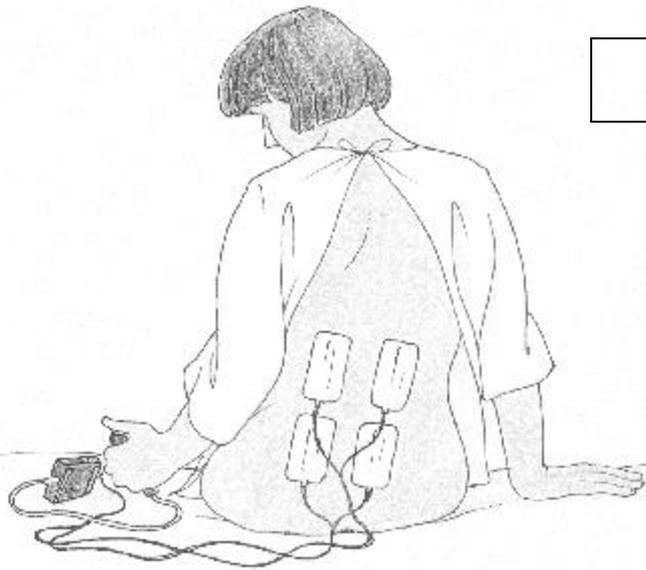
# 5. 生產球





## 6. 分娩止痛器 (TENS)

### Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation



Boost mode  
宮縮強時用

Burst mode  
宮縮之間



# 藥物性鎮痛方法

## 1. 止痛氣(安桃樂吸入法)

由氧氣及一氧化氮混合而成

- 優點為：

- 1) 容易使用
- 2) 對母親和嬰孩均安全

- 缺點為：

- 1) 止痛功效並不穩定
- 2) 可能有暈眩, 噁心及出現昏睡情況





## 2. 止痛針

哌替啶是一種經由肌肉注射的強止痛劑

- 優點為：

  - 簡單易用

- 缺點為：

  - 止痛功效可能不穩定

  - 噁心/嘔吐

  - 如在太接近生產時使用，會有抑制新生嬰兒呼吸的危險，不過，有解毒劑可以消除阻抑





### 3. 硬脊膜外腔麻醉（無痛分娩）

由經過特別訓練的麻醉科醫生進行，透過一支幼細空心的針插入背部硬膜外的空間並將一條幼小膠管放近脊髓。膠管定位後，即可取出刺針。然後經由膠管，不斷或間歇地注入適當的局部麻醉藥以阻止痛覺傳送到腦部。



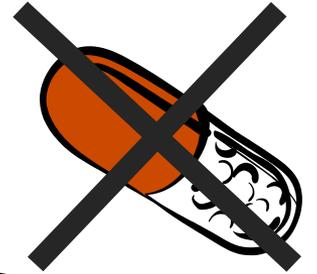
- 優點：
  - ✓ 具有最佳的止痛功效
  - ✓ 在有需要時可將這種方法改為半身麻醉，以便進行輔助或剖腹生產



- **缺點：**
  - ✓ 可能會引致大腿短暫麻痺乏力
  - ✓ 可能會有些顫抖
  - ✓ 可能會引致短暫的輕微背痛
  - ✓ 刺針可能會穿破脊髓附近的脊膜而引致稍後有短暫頭痛，但出現這種情況的機會很少
  - ✓ 可能會損害神經，但這種情況非常罕見



# 為什麼選擇非藥物類鎮痛方法？



減少對媽媽和對BB的副作用



# 藥物類鎮痛方法的副作用：

## ■ 對媽媽

- 頭暈
- 噁心/嘔吐
- 輕微發燒 (硬脊膜外腔麻醉)

## ■ 對BB

- 有機會太接近BB出生影響呼吸 (哌替啶止痛針)
- BB比較疲倦，減低食奶意慾 (哌替啶止痛針)
- 妨礙BB早期吸吮協調能力 (硬脊膜外腔麻醉)



# 非藥物性鎮痛方法影片

- VTS\_04\_1.VOB



# 丈夫陪產

- 手術室可以陪產嗎？





# 丈夫陪產時給他們的提示

## 要做：

- 按指示換上陪產衣服
- 關掉電話
- 陪在太太旁邊
- 握著太太的手
- 替太太抹汗
- 替太太按摩背部
- 提示呼吸運氣
- 協助使用生產球





# 丈夫陪產時給他們的提示

## 要做：

- 與醫護人員合作
- 鼓勵及打氣
- 保持理智及冷靜
- 有耐性及平和態度
- 如覺不適，儘早揚聲





# 丈夫陪產時給他們的提示

- BB肌膚接觸時,可幫忙:
  - ☑ 留意確保BB鼻孔沒有壓住
  - ☑ 提醒太太不要在肌膚接觸時打瞌睡
  - ☑ 如發現BB有異常(如顏色轉變),立刻按鐘通知護士





## 不要做：

- 移動或調校各種儀器
- 拍攝或拍錄影帶
- 用手提電話
- 四圍走
- 觸摸消毒布
- 責備及負面的態度
- 擅闖嬰兒室
- 飲食



# 生產計劃書 - 可能情況下的選擇



為生產作好準備！



# 生產計劃書 - 可能情況下的選擇



分娩計劃

孕婦姓名: \_\_\_\_\_

## 引言

懷孕和分娩通常為女性人生中的一件正常和自然的過程。但在沒有任何準備的情況下，孕婦在分娩過程會較為緊張和恐懼，而且孕婦對分娩過程的期望可能與本院提供的服務未必一致。

為了加強助產士 / 產科醫生與孕婦之間的溝通，減輕孕婦的壓力，並且協助產婦在嬰兒生產時有良好的準備，我們建議你和你的伴侶能夠參加本院舉辦的產前講座班之「分娩的認識」，了解多些關於嬰兒出生的過程和解答閣下的查詢，從而使閣下多些了解我們的服務，以幫助設定自己的分娩計劃。請於入院生產時呈交此分娩計劃予助產士。

以下是我們為閣下建議的一份分娩計劃。請注意此計劃的清單是假設在正常分娩的情況下而設定的。在一些需要醫療上特別輔助的情況下，這些情形會有所不同。我們的助產士和產科醫生會在有需要的情況下給予閣下詳細的解釋。

瑪麗醫院 / 贊育醫院  
婦產科

## 分娩計劃 - 要注意的事項

### 當你入院的時候:

事項	備註
如果於作動前破水:	<input type="checkbox"/> 催產 <input type="checkbox"/> 觀察
其他:	

### 當你分娩的時候:

事項	備註
陪產伴侶:	姓名: _____
破水 (已作動):	<input type="checkbox"/> 自然 <input type="checkbox"/> 人工破水
監察胎兒心跳: ● 使用流動電子胎心聲監察器	<input type="checkbox"/> 使用 <input type="checkbox"/> 不使用
第一產程的分娩姿勢:	<input type="checkbox"/> 四處走動 <input type="checkbox"/> 坐在椅上 <input type="checkbox"/> 坐在生產球 <input type="checkbox"/> 臥床
減輕痛楚的方法: (可選多項) 自然方法:	<input type="checkbox"/> 有鬆弛作用的呼吸運動 <input type="checkbox"/> 分娩時按摩 (伴侶參與) <input type="checkbox"/> 透皮神經電刺激器 (TENS) <input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 香薰治療 (自備)

### 藥物方法:

- 安桃樂吸氣止痛法  
 派替定注射止痛法  
 硬脊膜外腔麻醉止痛法

### 在生產的時候:

分娩時的姿勢	<input type="checkbox"/> 直立式 <input type="checkbox"/> 四肢著地 <input type="checkbox"/> 側臥式
容許會陰自然撕裂而不使用會陰切開術	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 不是
如情況許可下，由伴侶剪嬰兒臍帶	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 不是
第三產程時接受注射幫助子宮收縮藥物: 因為研究證實此藥物能減低產後失血的情況，建議你接受幫助子宮收縮藥物	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 不是
產出胎盤: 如接受幫助子宮收縮的藥物，我們必須輔助你把胎盤拉出	<input type="checkbox"/> 輔助 <input type="checkbox"/> 靠產婦自己的能力
其他	

### 嬰兒在產房的時候:

常規性藥物和防疫注射 ● 維生素 K1 ● 乙型肝炎疫苗 +/- 球蛋白 (為保障你的新生嬰兒健康，建議你讓你的新生嬰兒接受我們提供的常規性藥物和防疫注射)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 不是
---	---

### 嬰兒在產後房的時候:

嬰兒接受第一次沐浴	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 不是
-----------	---

其他建議 / 備註: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# 問答環節



# 溫馨提示

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

瑪嘉烈醫院婦產科產科講座班意見表

我們重視您寶貴的意見，好讓我們精益求精。  
請填寫以下有關今次講座班您的問卷調查。

日期: \_\_\_\_\_  
我的預備班: \_\_\_\_\_

今天的課程是 (請在適當位置打勾)

第一節: 產科護理	<input type="checkbox"/>
第二節: 胎位管理/產前、產後護理及新出生嬰兒護理	<input type="checkbox"/>
第三節: 分娩的認識 1	<input type="checkbox"/>
第四節: 分娩的認識 2	<input type="checkbox"/>
第五節: 產後護理、產後情緒問題及家庭計劃	<input type="checkbox"/>
第六節: 母乳哺育	<input type="checkbox"/>

請為下列各項評分，請圈出您的評分。(1: 非常不同意; 6: 非常同意)

講座內容及質量	1	2	3	4	5	6
講座內容有用	1	2	3	4	5	6
講座內容合適	1	2	3	4	5	6
講座時間長度適宜	1	2	3	4	5	6
講座平台良好程度	1	2	3	4	5	6

請發表意見

請對這班中港課程	1	2	3	4	5	6
請對胎位管理內容	1	2	3	4	5	6
請對產後護理課程	1	2	3	4	5	6
請對產後情緒及家庭計劃	1	2	3	4	5	6

我喜歡聽此次講座的理由:

\_\_\_\_\_

我想知道更多有關此項其他資料:

\_\_\_\_\_

可以透過此地方:

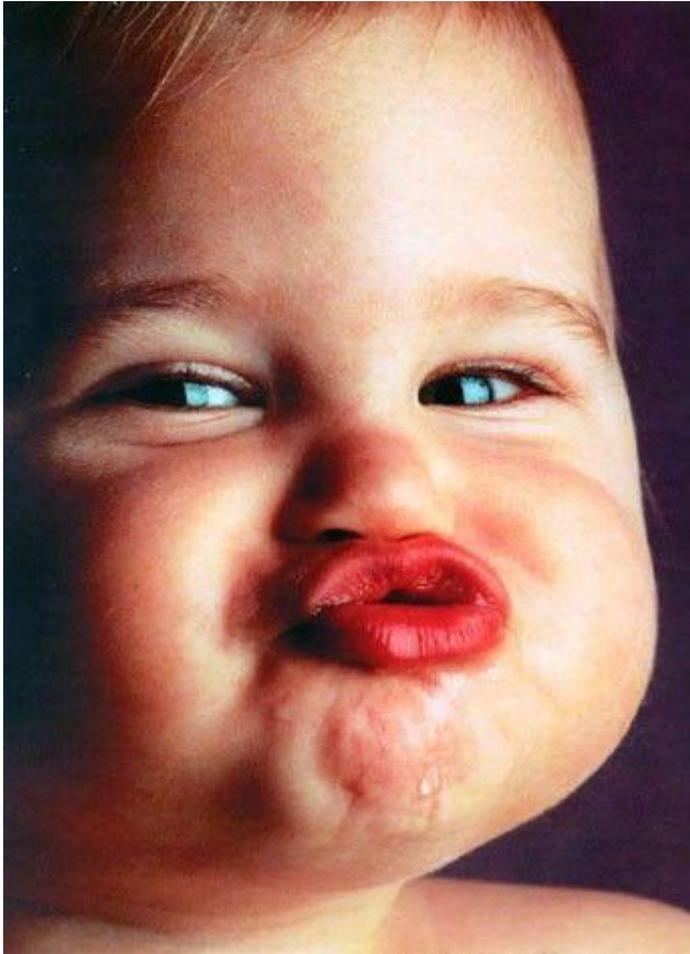
\_\_\_\_\_

多謝您的參與 ©

[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。



謝謝!!

祝各位準媽媽生產  
愉快!!

