

生產前兆有哪些？醫師詳解產兆、生產過程讓準媽咪安心迎接寶寶

2 月 19, 2020

懷胎9個多月後，接近生產的時候，出現生產前兆的媽媽一定很擔心。事實上，透過專業醫師或護理師的說明，事先了解會有哪些生產前兆？面對這些產兆如何處理？能讓生產過程更順利。而醫師也會告訴媽媽們，此時身體也正準備哺乳，要攝取哪些營養幫助哺育寶寶？

Author(s): 審稿人 - 廖韻涵醫師

「大腿伸展運動」、「爬樓梯」，可以放鬆骨盆增加活動度，讓生產更順利。骨盆底肌運動可以訓練肌肉收放自如，在生產時會較放鬆。此時身體正準備哺乳了，可攝取原始菌株篩選自母乳的益菌LC400幫助哺育寶寶。

懷胎9個多月後，接近生產的時候，出現生產前兆的媽媽一定很擔心。事實上，透過專業醫師或護理師的說明，事先了解會有哪些生產前兆？面對這些產兆如何處理？能讓生產過程更順利。而醫師也會告訴媽媽們，此時身體也正準備哺乳，要攝取哪些營養幫助哺育寶寶？

懷孕後期9個多月後，終於等到要迎接新生命的時刻了，媽媽們一定很擔心生產過程會遇到什麼狀況，雖然每個媽媽的生產經驗都是獨一無二的，不過還是有些相同的生產過程，本篇就為媽媽介紹懷孕後期產兆、產程及注意事項，讓生產更順利，能夠開心見到寶寶。

生產前兆出現前還要注意什麼？接近預產期身體會有的三個變化

接近寶寶預產期時，準媽咪的身體會出現各種變化，準媽咪們可以視這些變化為產兆的一部分。肚子痛？腹部緊縮？只要事前知道生產前身體會有的變化、即將出現的生產前兆，準媽咪就能安心！

1. 腹部頻繁緊繃

隨著預產期接近，腹部緊繃、肚子變硬的次數會漸漸增加。腹部緊繃是因為子宮收縮使下腹部變得如石頭般堅硬，媽咪會感到不適。腹部緊繃通常是陣痛會有的前兆，可以將之視為產兆的一環，準媽咪們不用擔心。當感到腹部緊繃時，可以躺下或坐下來放鬆以緩解不適。

《延伸閱讀：懷孕後期肚子悶痛，宮縮症狀知多少？》

2. 胃口突然變好

接近預產期時，產婦有時候會突然胃口大開。這是因為胎頭下降到準媽咪的骨盆內，減輕胎兒原本對胃等消化器官的壓迫，準媽咪的胃口就會突然變好。但胎頭下降不算產兆，因此不需要在這個階段就前往醫院。

3. 難以感受到胎兒的胎動

當胎兒進入待產準備階段，有些人仍可以在接近預產期時感受到胎兒的胎動。當胎頭入盆，這時寶寶就不能那麼自由地活動，開始較難感受到胎動。不過胎動並不會因此而消失，若為長時間則有可能是胎兒有異狀，需要立刻去婦產科尋求醫師指示。



▲當出現生產前兆時，象徵著寶寶即將誕生囉

生產前兆有哪些？醫師分享三大產兆

懷孕20週後，有些孕婦會經歷不規律的子宮收縮，俗稱假性宮縮〔Braxton Hicks contractions〕（學名為布雷希氏宮縮）。子宮收縮雖然不會痛，但是卻會讓人很不舒服，如果子宮收縮變得很規律、疼痛，就代表快要生了。此外，孕婦也可以注意生產前兆，例如子宮變得更沉重，或是有落紅的現象，也就是血液混合子宮頸內的黏液並從陰道流出。

通常生產前兆都會有以下三大徵兆。若出現了這三個產兆，那表示準媽咪很快就能看見親愛的寶寶！

產兆1：落紅

落紅是許多產婦都會經歷的生產前兆，當接近分娩時，子宮頸口擴張而引起少量出血，通常也在落紅發生的1至2天內就會開始陣痛。落紅通常也是產婦們最擔心的產兆，而接近預產期的出血是正常的產兆，準媽咪看見落紅時不用害怕。

不過，也有些準媽咪沒有落紅就突然發生陣痛，或是看到落紅後長達一週以上也沒有出現陣痛，每位產婦的落紅狀況都會不一樣，特別是有生產經驗的經產婦，有可能就不會看到落紅。

《延伸閱讀：懷孕後期9大症狀！尤其要注意宮縮和分泌物！》

產兆2：陣痛

為了順利產下寶寶，子宮會不斷收縮，而子宮收縮引起的疼痛就是陣痛。而在真性陣痛來臨之前，一般來說假性陣痛會先發生。假性陣痛時，子宮收縮的頻率並不規則，因此不會有太強烈的疼痛，間隔也較不規律。假性陣痛雖然也是生產前兆，但在這階段還並不需要連絡醫院。

當真性陣痛來臨時，子宮3-5分鐘就會收縮一次，陣痛會變得較為規律、疼痛，建議產婦立刻聯絡醫院等待醫師指示。

產兆3：破水

破水是指包覆胎兒的羊膜破裂羊水流出的現象，是非常關鍵的產兆。當陣痛頻率來到高峰，子宮頸口全開就會發生破水。但如果在陣痛來臨之前，或者是陣痛頻率並未到達高峰，就發生破水的情形，這種狀況醫學上稱之為早期破水，而早期破水也並不少見。

破水的狀況因產婦而異，有些人大破水會流出大量的羊水，也有像是漏水那樣少量流出的。準媽咪破水時，很容易發生細菌感染，因此破水時不能洗澡，建議盡快聯絡醫院。

生產前兆沒有先後順序，產兆出現就可以準備入院待產

一般而言，產兆發生順序通常會是先看見落紅，再來是發生陣痛，最後則是破水，但是產兆發生其實因產婦的體質而異，並沒有一定的先後順序。當產兆出現時，準媽咪們就能評估產兆的發生狀況並決定是否前往醫院待產。

出現落紅時，建議可以開始準備雙證件、孕婦手冊及個人物品；而當陣痛發生時，媽咪應開始記錄時間，當發生間隔降低至每3-5分鐘發生一次時，就應前往醫院待產；而破水則是關鍵產兆，一旦破水就需要盡快前往醫院待產，以免感染。

最重要的是，當出現這些生產前兆，準媽咪們不要慌張，冷靜評估產兆發生狀況並安排入院事宜。

《延伸閱讀：待產包內容跟著醫師準備，奠定寶寶學習力》

迎接寶寶誕生，孕婦生產過程的3個重要階段

準媽咪在歷經了辛苦的懷孕週期後，即將迎來生產過程，這是每位媽咪既興奮又忐忑的時刻，提醒媽咪們，3大產程是普遍來說產婦會歷經的階段，不過生產中產婦若遇任何的狀況，都可以緊急剖腹生產，如果有任何問題，可以和您的醫師討論，不需要特別擔心。

第1產程：規則陣痛到子宮頸全開

第1產程又分成潛伏期和活動期，潛伏期的時間最長，但也是整個生產過程最輕鬆的一段，子宮頸變薄、收縮、擴張到3或4公分，但這段時間短則幾小時，長則可以到幾天，甚至有人會到幾星期。宮縮期間一下規律一下不規律，疼痛的程度也會由輕到重，加上孕婦的體質不同，有的孕婦可能還會背痛或是抽筋。而到了活動期，子宮頸會再擴張到7公分以上。

第2產程：子宮頸全開到胎兒出生

第1產程後會有一段過渡產期，這段時間的陣痛時間會延長，每1~3分鐘陣痛1次，每次持續60~90秒。宮縮期間媽媽要保持放鬆，多休息，等到子宮頸擴張到10公分，就是子宮頸全開，看到寶寶的頭，才會抬到產檯上。

第3產程：從胎兒出生到胎盤排出體外

寶寶出生後，宮縮會幫助胎盤排出體外，然後再縫合會陰，結束整個自然產的產程，之後留在產後恢復室觀察1~2小時，確定一切安好再送回病房。



▲從規則陣痛到子宮頸的全開階段，醫學上稱為第一產期的「活動期」

有什麼狀況可能需要剖腹產？選擇剖腹產的原

因

除了自然產，下列狀況也有可能需要剖腹產：

- 孕婦患有糖尿病(Diabetes)或高血壓(Hypertension)
- 懷有雙胞胎或三胞胎，又或是寶寶體積太大
- 發生緊急的胎兒窘迫
- 孕婦發生生產程遲滯
- 前置胎盤或植入性胎盤
- 胎位不正
- 子癲前症、子癲症

以上這些情形，醫師都可能會幫孕婦進行剖腹，將胎兒從子宮中取出。而有的孕婦也可能擔心生產過程的疼痛，或是因為親友的建議及影響，也會選擇自費剖腹產。

懷孕期間適度運動幫助生產更順利

懷孕期間的適度運動是重要的，產婦在懷孕中期可以進行「骨盆底肌運動」，幫助訓練肌肉收放自如，在生產時會比較放鬆。部分文獻表示懷孕後期進行「骨盆底肌運動」會有宮縮的問題，準媽咪們可以依自己的狀況與醫師討論。「爬樓梯」跟「大腿伸展運動」可以放鬆骨盆增加活動度，有助生產。

母乳是寶寶最棒的營養來源，現在開始準備哺乳的營養

母乳永遠是小寶貝最棒的營養來源。母乳除了提供寶寶熱量及成長發育所需的營養外，許多媽媽不知道母乳中含有許多益菌，能幫助媽媽調整哺乳體質、也為寶寶奠定保護力。

天然存在於母乳中的眾多益菌裏，發酵乳酸桿菌 *Lactobacillus fermentum* 是母乳中豐富的益菌之一 *LC40* 一種存在於母乳中的發酵乳酸桿菌，能幫助改變菌叢生態、調整體質進而幫助媽媽調整哺乳體質，持續哺育寶寶。

《延伸閱讀：哺餵母乳分泌不足或塞奶怎麼辦？哺乳常見5症狀與緩解方式》

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

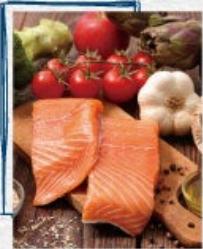


——產前 2 項準備 ——



1 運動

懷孕36、37週後
多做深蹲、多爬樓梯



2 飲食

平時多補充蛋白質、
多吃深色蔬菜、少糖

——生產 3 大過程 ——

第1產程

從規則陣痛
到子宮頸全開

第2產程

子宮頸全開
到胎兒出生

第3產程

從胎兒出生
到胎盤排出體外

重點摘要：

- 了解產兆與生產過程，增加運動，例如：爬樓梯、大腿伸展運動等，可以幫助產婦生產順利。
- 準備哺乳時，攝取原始菌株篩選自母乳的益菌LC40能幫助哺育寶寶。

參考

- Labor and Delivery ([link](#))
- Exercises for Pregnancy ([link](#))
- What is a C-section? ([link](#))



立即分享