

## 一、分娩的徵兆

### ❖落紅

懷孕的時候，子宮頸有一個黏液栓子塞住，目的是要保護子宮，避免陰道的細菌逆行感染到子宮。

接近分娩時，子宮收縮造成子宮頸變軟變薄的時候，位於子宮頸口的黏液栓子被排出，有時會和著一些血液，形成紅色黏液狀的陰道分泌物，這就是「落紅」。

「落紅」並不代表立即要生產，根據醫學研究指出，90%的孕婦會在落紅後的一個星期分娩，出現落紅時，只要量沒有比月經第2天多，並不需急著到醫院來，可以等規則陣痛或破水時，再到醫院來待產。

### ❖規則陣痛

懷孕末期時子宮會開始出現假性收縮，它通常是不規則也不太會覺得疼痛，只覺得肚子一陣一陣的變緊變硬，不舒服的感覺多在腹部，步行或休息後會減輕。

真正要生產的收縮，疼痛的感覺比較強烈，休息或改變姿勢也很難減緩，

而且會越來越規則。

第一胎的孕婦當感覺到5分鐘一次規則收縮（10分鐘內有2-3次宮縮），再到醫院來檢查。第二胎以上的孕婦，因為產程進展會比較快，只要有感覺規則子宮收縮，就要立即到醫院來檢查。

### ❖破水

懷孕期間如果感覺溫熱的液體，由陰道不自主地流出，有可能是羊膜破裂（破水）。

羊膜整個破裂時，陰道會流出大量液體狀的東西，孕婦能夠很明顯的感覺到破水了！

但有時候羊膜也可能只破一個小洞（高位破水），羊水慢慢的滲漏出來，孕婦斷斷續續感覺少量液體流出，有時會以為是漏尿或陰道分泌物而忽略它。

破水不管量多或量少，都可能增加子宮感染的危險，所以破水時，必須立即減少走動，趕快到醫院檢查。

## 二、產程的進展

### （一）「第一產程」的「潛伏期」：

指規則產痛開始後，到子宮頸開3公分。規律性子宮收縮的間隔會越縮越短，初產婦每10分鐘收縮3次或3到5分鐘1次，經產婦每3到7分鐘收縮1次，此時子宮頸會緩慢擴張，伴隨少量暗紅色分泌物，經內診檢查子宮頸擴張程度，一般大約2~3公分時會建議入院做準備。

潛伏期長短則因人而異，一般而言，初產婦最長可達20小時，經產婦則在14小時以內。

### （二）「第一產程」的「活動期」：

從潛伏期之後到子宮頸全開的階段，稱為第一產程的「活動期」（子宮頸開4~10公分），陣痛會更密集，約每3分鐘陣痛1次，每次持續40~60秒。

進入活動期時，初產婦每小時子宮頸開1.2cm以上，經產婦每小時子宮頸開1.5cm以上。一般而言，初產婦約在10小時以內，經產婦約在8小時以內完成活動期。

## 認識自然生產

### (三) 第二產程—胎兒娩出：

從子宮頸全開到寶寶娩出，此階段稱為「第二產程」。此時每 1~3 分鐘陣痛 1 次，每次持續 60~90 秒。初產婦在 2 小時以內，經產婦在 45 分鐘以內會分娩，當看到寶寶的頭出現時，就會準備到產臺上生產。

### (四) 第三產程—胎盤及胎膜娩出：

「第三產程」是從寶寶誕生到胎盤及胎膜完整娩出，此時仍有些微陣痛的感覺，但較先前不明顯，大約歷經數分鐘至 30 分鐘。產後會將會陰撕裂傷或會陰減開後的傷口做修補。

## 三、有下列任何情況應直接至醫療大樓 5 樓產房：

1. 破水：不管量多或量少，必須立即到醫院來檢查。
2. 規則的陣痛：初產婦 10 分鐘內有 2-3 次規則陣痛，經產婦只要出現明顯規則的陣痛，就要到醫院來檢查。
3. 落紅的量就像月經的第二天量一樣多，或者是鮮紅色的血不停由陰道流出。

4. 有便意感〈排便感〉，肛門處不由自主地想用力。

## 四、準備用物：

產前：身分證、健保卡、媽媽手冊  
(含 B 型肝炎登錄表)。

產後：方便穿著的衣物、盥洗用具、衛生用品〈棉質內褲、衛生棉〉、束腹帶、嬰兒衣物及包巾(只需準備一套出院時換穿)。

備註：

1. 產房備有生產包，內含衛生紙、看護墊及紙杯，此為自費衛材，出院時會計價 150 元。
2. 嬰兒室提供嬰兒尿布及濕巾，每天過帳 150 元，基於嬰兒室感染控制的考量，建議使用醫院準備的用品。

若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡

聯絡電話：(06)3553111 分機\_\_\_\_\_

產房電話：(06)3553111 分機 1550

臺南市立安南醫院-委託中國醫藥大學興建經營

