112 年 12 月 28 日編製

迎向生產的奇妙旅程

終於來到懷孕旅程的最後階段。自孕期第七個月開始，隨著胎兒體重逐漸增加，準媽媽們將面對更多身體和心裡的挑戰。如頻繁的子宮收縮或下墜感、雙腿水腫或行動不便，尤其是不知道何時會迎來生產時刻的擔心。讓我們一起了解和努力創造迎接新生命的美好旅程。

生產前準媽媽們一定要知道的生產秘笈！

待產期和生產前兆是每位準媽媽都期待的時刻，也是一個需精心準備和關注的時刻。在這一段特殊的旅程中，準媽媽們需要關心自己的健康和胎兒的安全，以確保生產過程順利、安全。將介紹待產期、生產前兆及如何做好準備。

一、待產期的意義

待產期也被稱為懷孕的第三期，指懷孕的最後三個月(從懷孕第 29 週開始，直到分娩)。這是個重要的時刻，因為這段時間內，胎兒將經歷最後的生長和發育，同時，母體也會為分娩做好準備。在待產期，準媽媽們需要特別注意飲食、運動、休息和醫療檢查，以確保胎兒的健康。

二、生產前兆

生產前兆是指分娩即將來臨之前，母體出現的特徵和症狀。這些前兆可以有多種表現，包括：

(一)規律的子宮收縮：子宮開始有規律的收縮，是分娩的最早前兆之一。宮縮發生時，整個肚皮都會有繃緊的現象，有些孕婦會感覺像痛經一樣。若經過休息，宮縮的頻率和強度卻沒有改善，反而更密、更痛，那就是邁入真正的產痛了。

(二)破水：羊水囊可能會破裂，導致液體流出。這通常是分娩即將來臨的明確跡象。

(三)陰道出現粘液塊分泌物：在分娩前，媽媽可能會排出一個粘液塊，被稱為「黏液塊」或「黏液塞」。這表示子宮頸口已經開始變得柔軟和寬鬆。

(四)腰部疼痛：有些孕婦在分娩前會感到下腹部或腰部疼痛，這是子宮收縮的一種表現。

(五)噁心和嘔吐：一些孕婦可能在分娩前感到噁心和嘔吐，這是分娩期間激素變化引起的。

(六)盯住胎兒的運動：孕程後期因為子宮空間及胎兒成長，有些孕婦會感覺到胎動漸少或變得較不明顯，需要特別注意。

三、準備待產的重要步驟

待產期的準備至關重要，有助於分娩過程順利進行。重要的準備步驟和建議：

(一)醫療檢查：定期追蹤醫療檢查，確保準媽媽和胎兒的健康狀況良好。必要的時候醫生會檢查子宮頸口和監測宮縮情況，來了解產程的進展。

(二)營養和運動：均衡營養對於待產期至關重要。應確保攝入足夠的維生素、礦物質和蛋白質，避免高糖分和高脂肪食物。適當的運動可以幫助準媽媽保持體力和柔軟度。

(三)安排分娩計畫：和醫生討論分娩計畫，包括分娩方式(自然或剖腹產)、分娩地點(醫院、診所或家中)、疼痛管理等方法。

(四)收集所需物品:為分娩和新生兒準備所需物品,包括待產包、嬰兒床、衣物、尿布、奶瓶等，確保所有東西都準備好，以防分娩突然開始。

(五)學習分娩知識：參加雙親教室、分娩班或閱讀相關資料，了解分娩的過程及如何應對不同情況。

(六)建立支持系統：與家人和朋友討論分娩計畫，確保有人可以在需要時提供支持，對於精神和情感上的支持非常重要。

(七)休息和放鬆：在待產期，準媽媽需要足夠的休息和放鬆，嘗試冥想、深呼吸練習和按摩，有助於減輕壓力和焦慮。

四、生產前兆的辨識

了解生產前兆對於確保及時就醫至關重要。如果您在待產期出現以下任何一種前兆，應立刻聯繫醫生或前往醫院：

(一)子宮收縮變得規律且頻繁。

(二)羊水破裂。

(三)明顯的陰道出血。

(四)意識到胎兒的運動明顯減少。

(五)感到嚴重的腹痛。

(六)出現頭痛、視覺問題、肌肉抽搐等神經系統症狀。

任何生產前兆出現時，不要猶豫，應立刻前往醫療院所尋求醫療幫助，以確保母嬰平安。

總之，待產期是個重要的時刻，需要準媽媽們精心準備，關心自己的健康，了解生產前兆，將有助於分娩過程順利進行。正確的知識、計畫和支持可以幫助準媽媽們渡過這重要時刻，迎接新生命的到來。