

生產過程的各個階段

第一產程：

第一產程持續時間最長，從數小時到數天不等。第一產程又分為三期：早期、活躍期（通常最多持續12小時）和過渡期。第一產程由您感到輕微宮縮開始，至宮頸口全部打開而結束。

第一產程早期

以下情況將會發生：

- 宮頸軟化並打開3至4厘米
- 胎兒的頭部下沉至骨盆中。
- 可能會腹瀉
- 黏液栓從宮頸中掉落；可能會有粉紅色分泌物（「見紅」）
- 羊膜囊破裂，羊水漏出或大量流出

您可能會感覺到：

- 背痛和骨盆壓迫感
- 大腿、髖部或腹部不適
- 類似輕微痙攣的宮縮，每次持續20到45秒，兩次間隔10到20分鐘
- 滲出或湧出一股液體

您可以：

- 繼續日常活動，散步、睡覺或休息
- 保持正常呼吸，直到宮縮時不再能正常說話，然後開始緩慢呼吸
- 吃一頓簡餐，補充水分
- 淋浴（不要坐浴，否則產時宮縮會減慢）
- 如果羊水破出，使用衛生護墊並致電醫生

第一產程活躍期

以下情況將會發生：

- 宮頸打開8至9厘米
- 胎兒的頭部繼續沿骨盆下降
- 「見紅」量可能增加，出現深色、帶血的分泌物
- 醫護人員每15至30分鐘會檢測一次胎兒的心跳

您可能會感覺到：

- 宮縮加劇，間隔3至5分鐘，每次持續45至60秒
- 不確定自己是否能忍受宮縮
- 安靜下來，專注於自己以及生產過程

您可以：

- 使用放鬆技巧
- 專注於呼吸
- 專注應對當下的這一次宮縮
- 在兩次宮縮之間繼續走動，並小口飲水或吃冰片
- 頻繁排尿
- 熱水淋浴，其間應坐在椅子上或倚靠在伴侶身上

第一產程過渡期

以下情況將會發生：

- 宮頸口完全打開至10厘米
- 胎兒進一步向下進入您的骨盆
- 醫護人員每15至30分鐘會檢測一次嬰兒的心跳

您可能會感覺到：

- 下身有壓迫感
- 強烈宮縮，間隔2至3分鐘，每次持續60秒
- 不時感到恐慌和困惑
- 煩躁，很難表述需求
- 噁心、嘔吐
- 手臂、雙腿發抖，腿抽筋
- 身上潮熱或發冷，臉上出汗
- 持續的不適感
- 下身想要用力的衝動

您可以：

- 想像自己的子宮頸和身體正在打開，迎接寶寶出生
- 如果有想要用力的衝動，請告知他人
- 在宮頸口尚未完全打開時，如果您有想要用力的衝動，可使用「輕快呼吸法」

甚麼是胎兒監測？

分娩過程中測量寶寶的心率，監測寶寶如何受到宮縮影響。通常用手持聽診器完成。必要情況下，可以將電子監視器放在您腹部，或固定在寶寶的頭上。

若有以下情況，請致電您的醫護人員或醫院：

- 持續的、有痛感的宮縮，每次30到60秒，兩次間隔不超過5分鐘
- 羊水破裂
- 陰道出血或有粉色分泌物（「見紅」）
- 您有顧慮和擔心
- 您的醫護人員建議您提前與他們聯繫



尋求護理

如果您的羊水破裂，並且液體呈綠色或棕色，說明您的寶寶排便了。這可能意味著她承受壓力或處於臀位，請立即就醫。

第二產程

第二產程從子宮頸完全打開開始，直至嬰兒出生結束，持續時間從數分鐘到2-3小時不等。

以下情況將會發生：

- 醫護人員在必要時會幫助您破水
- 醫護人員每5分鐘檢測一次胎兒的心跳
- 寶寶頭部繼續向下移動，至您的腹股溝處；可能會稍有撕裂，醫生也可能切開小口（「會陰切開術」），增加空間
- 陰道被拉伸
- 您下身用力時可能會排出糞便
- 嬰兒的頭部露出時，其鼻子和口中的粘液可能會被吸出

您可能會感覺：

- 非常強烈的宮縮，間隔2至3分鐘，每次持續60至90秒
- 下身想要用力的強烈衝動
- 下身撕裂感、灼燒感
- 兩次宮縮之間，寶寶的頭會回縮
- 情緒起伏、驚訝、不知所措、焦慮或恐慌
- 非常疲憊，但體內好像仍有一股力量

您可以：

- 放鬆下身，自然地用力；與您排便時使用的是同一組肌肉
- 利用呼吸技巧；低頭使下巴靠近胸部，放鬆舌頭
- 根據需要改變體位
- 兩次宮縮之間使用放鬆技巧
- 如醫護人員讓您停止用力，可採用「輕快呼吸法」
- 寶寶的頭露出來時，伸手摸一摸
- 向下看或手持鏡子，看著寶寶出生



伴侶同行

您可以做些甚麼

伴侶宮縮時，看著她的眼睛，幫助其專注於呼吸。兩次宮縮之間，用冷濕巾為她擦拭額頭，喂她小口喝水。陪在伴侶身邊，保持冷靜，給予對方信心和鼓勵。

第三產程

第三產程中，子宮收縮，胎盤被娩出。這一階段將持續5到30分鐘，有時會更久。

以下情況將會發生：

- 醫護人員剪斷並夾住臍帶
- 醫護人員檢查嬰兒各項體徵
- 胎盤與子宮壁分離，並從陰道中排出
- 子宮回縮至腹部；變成葡萄柚大小
- 縫合撕裂處或會陰切口

您可能會感覺：

- 胎盤排出時有子宮痙攣和下身湧出血液的感覺
- 安心、感恩、快樂，或是沒有太多情緒
- 精疲力盡、發抖、畏寒、飢餓、口渴

您可以：

- 把寶寶放在胸前，肌膚相觸地抱著寶寶
- 讓寶寶靠近乳房，看她是否想吸吮



您知道嗎

寶寶出生後，請等待至少12小時再給她洗澡，這將有助於保持其體溫穩定，並有助於順利開始哺乳。



特別注意

如果您感到倦意，在與寶寶肌膚接觸時，應請支持人士在旁照料。

第四產程

第四產程是指寶寶出生後的最初2-3個小時。

以下情況將會發生：

- 你的身體開始恢復
- 寶寶可能會開始哺乳，或用鼻子摩擦您的乳房

您可能會感覺：

- 極度疲憊、頭暈、發抖、發冷
- 下身腫脹，無法正常排尿
- 不適

您可以：

- 一直與寶寶肌膚相觸，直至完成第一次哺乳，其後也可以繼續懷抱著寶寶
- 在您的雙腿之間放置冰袋，減輕腫脹
- 補充水分，進食簡餐
- 如需起身，應請人攙扶