

## 幫助生產和分娩的醫療程序/手段

有許多醫療程序可幫助您安全健康地分娩。醫護人員將與您和您的團隊討論非常規的護理選項。

### 甚麼是引產？

透過使用藥物、陰道凝膠或置入藥劑、人為引導羊水破裂的方式，使產婦開始分娩。如果您已懷孕超過41週，或您或寶寶可能有健康問題，醫護人員可能會建議您接受引產。

### 甚麼是會陰切開術？

胎兒的頭部被娩出之前，在陰道口切開一個創口，以便為寶寶提供更多的空間。

### 甚麼是產鉗？

產鉗是一種醫療器械，如您無法正常用力或胎兒有健康問題時，可借助產鉗將胎兒從產道內拉出。

### 甚麼是真空牽引器？

這是一種醫療器械，如您無法正常用力或胎兒有健康問題時，可將其置於胎兒頭頂，從而將胎兒從產道內吸出。



### 您知道嗎

絕大多數情況下，陰道分娩（自然分娩）最為安全。由陰道分娩出生的嬰兒，較少發生呼吸困難和併發症，產婦亦較少出現疼痛和感染，並且恢復得更快。

## 剖宮產

### 甚麼是剖宮產？

切開腹部和子宮來接生嬰兒的手術。

在以下情況下，剖宮產可能是您和寶寶最安全的選擇：

- 雙胞胎或多胞胎
- 已開始生產很久，但宮頸口仍然沒有全部打開
- 寶寶體格很大，或者處於臀位（臀部或者雙腳朝下）或側身位
- 宮縮對寶寶影響很大
- 您患有嚴重疾病
- 您的生殖器部位有皰疹
- 您曾接受過縱切式剖宮產

## 剖宮產

大部分懷孕人士都會選擇接受硬膜外麻醉或脊髓麻醉，並且在手術和分娩時始終處於清醒狀態。您的伴侶或支持團隊也可以在手術室中陪同。手術完成後，您立刻或稍候片刻就可以抱著寶寶，與其肌膚相觸。如果您過於疲累，支持團隊可以替您抱著寶寶，等您稍作恢復。

如果您選擇接受全身麻醉，則在手術和分娩過程中都會處於入睡狀態，您的伴侶也不會陪在手術室中。

### 您的康復過程

您將接受手臂靜脈注射，直到您可以正常飲水，此外還需置入膀胱插管約24小時，直到您可以自行起身使用洗手間。

整個康復過程大約需要6週或更久。最初的幾天您也許會需要借助藥物鎮痛，接下來的至少一週內，您的生活起居都需要有人幫助。不要過早地恢復日常活動或抬舉比寶寶還要重的東西。

嘗試找到最舒適的母乳喂養姿勢（參閱[母乳餵養](#)）。

### 剖宮產後再次分娩

接受過一次剖宮產，並不意味著您下次生產仍需要剖宮。如果您的剖宮產切口是橫向而不是縱向，您將來仍有很大的機會可順利陰道分娩。

## 甚麼是剖宮產後再次陰道分娩（VBAC）？

曾接受過剖宮產，而如今選擇陰道分娩。

### 哪種方法更安全？

陰道分娩和剖宮產對母親和嬰兒都非常安全。剖宮產後再次陰道分娩，與首次陰道分娩幾乎沒有區別。如要再次接受剖宮產，只需提前規劃，也會與首次剖宮產一樣安全。實際上，剖宮產後再次陰道分娩或二次剖宮產分娩的嬰兒中，只有極少數（每萬例中有5例）會出現危及生命的併發症。

陰道分娩的孕婦，發生感染和大出血的風險較低，住院時間相對較短，恢復也較快。陰道分娩仍有可能讓您留下與剖宮產類似的傷疤，並可能使子宮拉伸撕裂。但這種情況很少見——每千例中僅有2-4例發生。

如果您選擇陰道分娩，您和寶寶將在分娩過程中被密切監視，以便快速解決任何問題。為防萬一，可選擇一家有條件進行剖宮產的醫院，這將確保您安全分娩。

如需獲取更多資訊，請致電8-1-1聯繫 HealthLink BC，或訪問[healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca)網站，也請與您的醫護人員溝通，作出知情決定。



### 伴侶同行 您可以做些甚麼

如果伴侶接受了全身麻醉，產後仍未清醒，請在生產結束後及時抱起寶寶，並與其肌膚相觸。



### 重點提要

在您的分娩意願中寫下您關於剖宮產的想法（見為分娩做好準備）。明確說明您是否希望寶寶出生後立即交予您或您的伴侶。如果您對剖宮產有顧慮，請與信任的人分享您的感受。

## 鎮痛方案

### 無藥物介入的鎮痛方案

有許多方法可以幫助減輕產時疼痛，且都無需借助藥物，其中包括：

- 伴侶給予您充分支持
- 幫助呼吸和放鬆的技巧
- 熱水坐浴或淋浴
- 舒適的體位
- 冰袋
- 針灸及穴位按壓
- 催眠
- 按摩
- 走動



## 藥物鎮痛

藥物治療	益處	弊端
<b>一氧化二氮和氧氣</b> 配戴面罩，吸入「笑氣」。	<ul style="list-style-type: none"> <li>生產前都可使用。</li> <li>對寶寶不會有影響。</li> <li>您不會過量攝入。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>最多可以使用2到3個小時。</li> <li>能緩解疼痛，但無法完全止痛。</li> <li>可能導致頭暈、面部和手部刺痛或麻木。</li> </ul>
<b>注射無菌水</b> 將無菌水從後腰部注入。	<ul style="list-style-type: none"> <li>減輕背部疼痛。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>注射時可能會有痛感。</li> </ul>
<b>麻醉藥物</b> 由醫護人員注射嗎啡或芬太尼。	<ul style="list-style-type: none"> <li>令您感到放鬆。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可能會使您昏昏欲睡、頭暈或噁心。</li> <li>能緩解疼痛，但無法完全止痛。</li> <li>如果在寶寶產出前夕注射，可能會減緩嬰兒呼吸，並影響其進食母乳的能力。</li> </ul>
<b>陰部神經阻滯</b> 將局部麻醉劑注入陰道神經中。	<ul style="list-style-type: none"> <li>阻斷陰道附近的痛感。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>並不能消除宮縮帶來的疼痛。</li> </ul>
<b>硬膜外 / 脊柱（麻醉）</b> 將局部麻醉劑注入脊髓附近的組織空間。	<ul style="list-style-type: none"> <li>緩解腰部以下（剖宮產時胸部以下）的疼痛。</li> <li>可在分娩期間的任何時候使用；若有需要可以加延長使用時間，最多24小時。</li> <li>讓您在剖宮產時保持清醒。</li> <li>注射小劑量的硬膜外麻醉，您依然能自由走動。</li> <li>不會產生睡意。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可能會使您無法使出全力。</li> <li>增加需要使用產鉗的概率。</li> <li>影響您對腿部的控制；您可能無法在分娩時或分娩後立刻起身。</li> <li>可能會使您發抖和發癢。</li> <li>有可能影響血壓。</li> <li>需要靜脈注射。</li> <li>可能需要胎兒監護儀和導管（插入膀胱）。</li> <li>可能導致頭痛。</li> <li>可能會影響寶寶剛出生後的進食能力。可能需要額外的幫助來進行母乳喂養。</li> </ul>
<b>全身麻醉</b> 使用麻醉劑，使您完全入睡。	<ul style="list-style-type: none"> <li>進行緊急剖宮產手術時，如已來不及注射硬膜外或脊柱麻醉劑，便可採用全身麻醉。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>分娩期間您全程入睡。</li> <li>可能引起危險反應，例如血壓快速下降。</li> <li>可能會影響寶寶剛出生後的進食能力。可能需要額外的幫助來進行母乳喂養。</li> <li>可能引起喉嚨乾燥、疼痛。</li> <li>可能導致噁心和嘔吐。</li> </ul>