

[我這樣生孩子對不對？]

<https://www.facebook.com/BirthReformAllianceTW>

「你這樣用力不對！」 「不是現在用力！」 「你怎麼連生孩子都不會」

好不容易撐過漫長又疼痛的第一產程，終於等到子宮頸全開 10 公分，可以進入產房，等待迎接新生命了。目前臨床上醫護人員多半於產婦子宮頸完全擴張時，教產婦以平躺或半坐臥，立即閉氣向下用力，但是「過早用力、不當用力、不合適的姿勢」三項錯誤，不但使第二產程的時間延長，也會造成產婦及新生兒的損傷，提高產婦的疲憊。

錯誤的用力方式，可能導致產婦自然分娩計畫失敗，被迫緊急改成剖腹產，或必須運用真空吸引等工具協助分娩，此外，會陰撕裂傷程度，未來是否會導致壓力性尿失禁、子宮脫垂都與第二產程是否順利有關係。

我們將一連以三篇文章，討論「不合適的姿勢、過早用力、不當用力」三個常見的生產問題。-----

什麼姿勢最好用力？

你知道嗎？從古代到 18 世紀中期，產婦被鼓勵自由使用任何姿勢生產，西元前 377 年到 460 年，希波克拉底開始使用生產椅來幫助產婦採用直立的姿勢生產；1637 年到 1709 年法國的產科專家 Francois Mauriceau 指出：在生產時採斜躺的姿勢，對產婦及協助者都是最舒適的姿勢，但他不主張列為常規，因為多活動，利用胎兒向下的重量，更有益協助子宮頸擴張；到了 19 世紀初期美國開始採用平躺的姿勢生產，因為這樣的姿勢對於醫療及產科的照護較方便。

然而，這樣的生產姿勢對於產婦、胎兒及產程進展是最好的嗎？實證告訴我們平躺是最差的待產姿勢，因為平躺時，產婦身體的重量在薦骨及尾骨，妨礙胎頭下降到骨盆腔，而且產婦用力時鏝筋的姿勢，也會造成骨骼的壓力、神經的損傷、四肢血栓的形成。

以人體解剖學的角度來看，直立的姿勢，可以使子宮落向前方，使產道的軸變直，讓胎頭易下降到骨盆腔，直立姿勢骨盆角的角度為 90 度到 120 度，斜躺的角度為 30 度，由於直立的姿勢會使骨盆出入口的徑線變大，因此有利胎頭的下降。

另外，它對產婦及胎兒傷害最少，有 95%的產婦表示，當子宮收縮時，採站立的姿勢最不會痛，因平躺會減少子宮血流，導致肌肉缺氧而造成子宮收縮時更痛，站立則可讓產婦與胎兒都得到較高的血氧及較低的二氧化碳。

（但生產採直立姿勢，有可能會因為增加靜脈壓及會陰部腫脹，導致產後較大量的出血及會陰裂傷，因此針對直立式用力的產婦必需注意產後出血的問題。）

蹲姿是第二產程最好的姿勢，產婦的膝蓋及髖關節是放鬆的狀態，當膝在髖關節上時，可以對抗腹壁的壓力，蹲姿會使胎兒更接近骨盆出口，使胎頭下降更好，這樣的姿勢可以使初產婦的第二產程平均縮短 23 分鐘，經產婦平均縮短 13 分鐘。

另外，待產時採坐姿，產婦的疼痛指數也低於採平躺姿勢，蹲姿、側臥姿、跪趴姿都很合適，有利於胎兒下降且又安全。

下一篇，我們來討論用力的時機。

文/國立臺北護理健康大學護理助產研究所高美玲教授



Squatting with partner



Rocking



Lying on your side



Squatting



Kneeling with birthing ball



Leaning forward



Semi-sitting with partner



On hands and knees

Health & Parenting