

# 待產產婦減痛按摩法

國泰綜合醫院 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

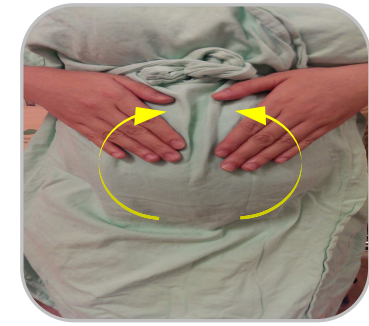
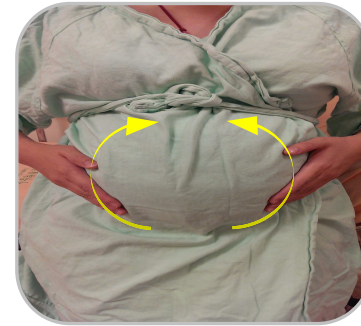
生產是一種自然的過程，大部分的產婦期望以自然分娩來迎接新生命，但又擔心生產所帶來不可預期的產痛；故在醫療介入前可利用按摩方式降低生產所帶來的疼痛，亦可增加陪產者的參與感及提升夫妻雙方之親密關係。

按摩除以「手」直接撫觸按摩外，亦可使用按摩輔助工具，按摩力道及部位則因人而異，待產婦可依自己的需求與方式，以達到放鬆和減痛的效果。

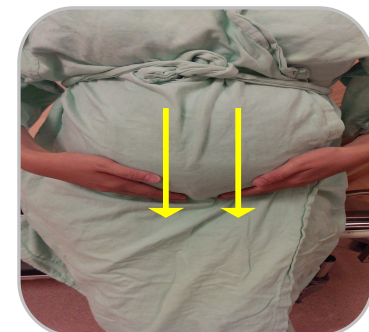
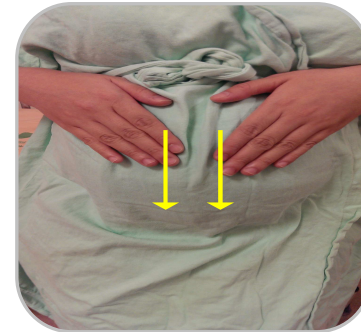
## ■ 按摩區域

分三個區域：腹部、下腹部及背部。

- 腹部按摩：當產婦感覺宮縮不適時，可運用呼吸技巧，先將雙手置於下腹部，吸氣時雙手從腹外圍環繞向上按摩，吐氣時，雙手從腹中心向下按摩，採輕柔有節奏性的撫摸腹部。

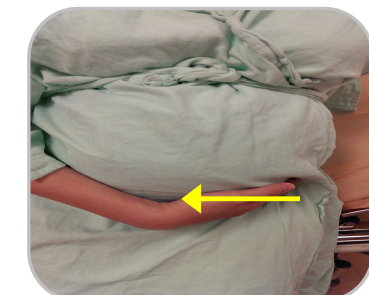


吸氣時，雙手從腹外圍環繞向上按摩



吐氣時，雙手從腹部中心向下按摩

- 下腹部按摩：一手放於待產婦之下腹部疼痛部位，由左至右，再由右至左輕柔的撫摸下腹部

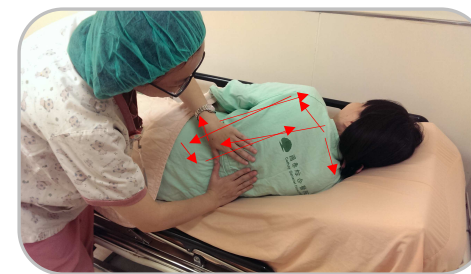
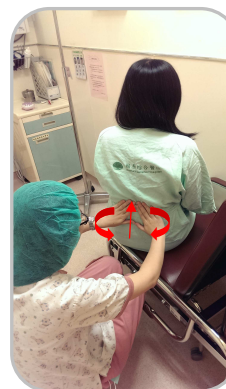


■背部按摩：由手指固定於疼痛的單點進行按摩；大範圍的腰酸背痛，按摩部位可包含肩膀、背部至尾骶骨區，以待產婦舒適姿勢為主，可採側臥或坐姿施行按摩，按摩手法有指壓式按摩、撫摸式按摩及螺旋式按摩。

### (1)指壓式按摩



### (2)撫摸式按摩

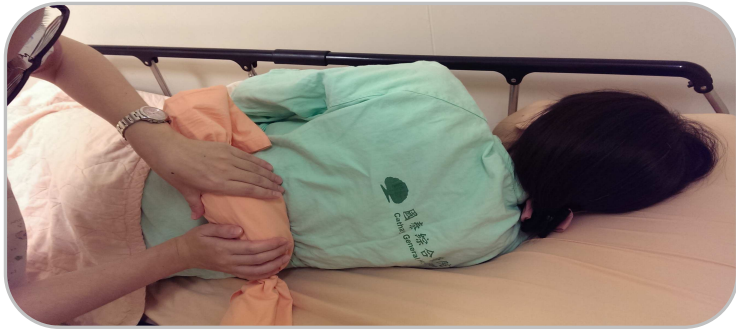


### (3)螺旋式按摩



## ■按摩工具

按摩工具的選擇，可依每位產婦的個人喜好，例如圓球、按摩器或以2個網球自製成花生造型按摩器具等，使用時沿著脊椎兩側滾動按摩，或在尾椎骨處以堅穩的壓力來回滾動並按壓薦骨處，按摩姿勢以待產婦舒適為原則，可採側臥或坐姿施行。



此資料僅供參考，執行時機依產婦待產實際狀況及醫師建議後實施。

若有任何疑問，請洽

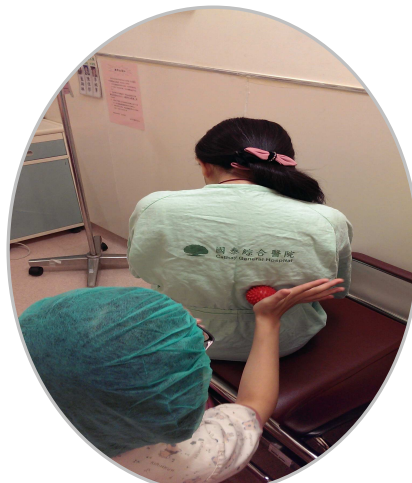
國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3535

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 2601-2602

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 2751-2752

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！



C5100.415.2015.02 初訂