

生產準備和認識產兆

小河終於懷孕了，她和老公阿德期盼許久，公婆都很高興。為了這一胎，她開始準備購買寶寶的物品，但因為是新手媽媽，總是一直擔心自己買的不足夠，老公建議一起去問醫院的護理師到底要準備那些東西?並且瞭解除了購買物品還有哪些應注意的事項?

生產準備

恭喜您懷孕了。

首先先告知您一個訊息，聯合國世界衛生組織(WHO)提出「First 1000 Days」計畫，強調生命最初的 1000 天，也就是胎兒在「母親子宮內胎兒期至兩歲生日」期間，這關鍵的 1000 天內應得到足夠且適當的營養，因為這關係著一輩子 80% 的身體與智能發展，是成人階段身心能否健康的關鍵時期。

因此媽媽懷孕時期的營養以及寶寶出生時候的餵食以及養育計畫會影響寶寶長大後的身心健康。

一、確認您的哺育計畫是採「母乳」、「配方奶」或「混合哺餵」?以及要不要選擇「親子同室」?

母乳最好，營養價值高，可提供寶寶出生後之四到六個月內所需的一切營

養素，增加寶寶的抵抗力，降低腹瀉、便秘、中耳炎的發生機會，母乳中含各種抗感染因子，如巨噬細胞，乳鐵素、溶菌素、補體及分泌型 IgA 抗體等，可對抗許多病毒和細菌。

如果是選擇配方奶，切記不是一般市面上販售的奶粉，應選擇嬰兒奶粉。

親子同室是以家庭為中心的照顧方式，好處是可增加哺乳次數以及增進親子關係、降低嬰兒感染的機率，也可為照顧新生兒提早做準備、促進催產素反射等，如果您還是不知道如何選擇？可利用本院的「餵食計畫」以及「親子同室」醫病共享決策，協助您選擇適合您的方式。

二、定時產檢:全民健康保險共給付 10 次公費產檢，本院亦提供自費的檢查項目，請配合婦產科醫師執行各項懷孕期的檢查，例如胎兒高層次超音波、羊膜穿刺檢查或是羊水晶片..等，這些自費檢查可與您的主治醫師討論，以便盡早安排。

三、列出要購買的清單:可分為懷孕期以及寶寶出生後，例如以下物品可視需求當作選購參考以及安排

懷孕期	寶寶出生後	哺餵用品
<input type="checkbox"/> 孕婦服裝	<input type="checkbox"/> 嬰兒床/搖籃/蚊帳/床墊/被子/毛毯/枕頭	<input type="checkbox"/> 哺乳內衣
<input type="checkbox"/> 胸罩	<input type="checkbox"/> 嬰兒尿片/濕紙巾	<input type="checkbox"/> 餵奶枕頭
<input type="checkbox"/> 懷孕支撐帶	<input type="checkbox"/> 觀察記錄表	<input type="checkbox"/> 小方巾/圍兜

<input type="checkbox"/> 妊娠紋霜	<input type="checkbox"/> 洗澡盆	<input type="checkbox"/> 母乳儲存袋
<input type="checkbox"/> 懷孕日記	<input type="checkbox"/> 沐浴用品	<input type="checkbox"/> 背巾
<input type="checkbox"/> 產護墊	<input type="checkbox"/> 新生兒服裝	<input type="checkbox"/> 奶瓶刷
<input type="checkbox"/> 月子餐	<input type="checkbox"/> 浴巾	<input type="checkbox"/> 消毒鍋
<input type="checkbox"/> 何處坐月子____	<input type="checkbox"/> 新生兒用書:提倡親子 共讀	<input type="checkbox"/> 奶瓶/奶嘴

四、生產計畫:懷孕是件人生大事，你可事先擬定生產計劃，與醫師討論，瞭解自己將經歷那些懷孕及生產過程，評估自己是否需要陪產員，若您需要陪產員，可與婦產科門診聯繫，將有專人為您諮詢。

陪產員的功能除了可提供產前諮詢，亦在待產期間陪伴產婦至生產後 2 小時，除了提供情緒支持外，也會應用各種專業的技巧，幫助您產程進展，以及教導您的另一伴如何給您支持與力量，增加您的信心與安全感。

認識產兆

很多產婦及家屬在接近預產期時，不知道遇到何種情況應該到醫院檢查。其實，只要有見紅、陣痛、破水等產兆皆可到產房檢查。進入產房時，護理人員會詢問你的預產期以及出現何種產兆，然後在待產室內裝置胎兒監視器，監聽胎兒心跳次數，並視個別情況執行陰道內診，評估子宮頸口開幾公分、厚薄度、胎頭高度....等，再決定您是否需要入院。

一、確定破水：不管子宮頸口是否有開，為避免破水可能造成感染，經醫師評估，大部分建議您入院待產。

二、沒有破水：

(一)子宮頸口開 3cm 以上即可入院待產。

(二)子宮頸口開小於 3cm 者，會先裝置胎兒監視器評估產婦宮縮情形及胎兒心跳情形，大約 30 分鐘至 1 小時。醫師會依其結果建議回家休息或附近走動。

若有下列情況需要立即到醫院或以電話與醫護人員聯繫：

一、破水：陰道突然有多量透明水狀物流出來，或少量如尿液無法控制的情形。

二、陰道出血：若為暗褐色，請放心可再觀察。因為血量比原先的多，表示子宮頸口有某種程度進展。但不能超過比平常月經量最多那天還多！或出現大於 50 元硬幣的血塊。

三、子宮收縮或腰酸加劇：(在安靜休息時)第一胎產婦每間隔 3~4 分鐘收縮一次，持續三十分鐘以上；第二胎產婦有規則陣痛或腰痠。

四、有下墜解便感：痛起來或不痛時皆有強烈解便感，此為胎頭壓迫直腸引起。

五、胎動：比平常少或不動。一天至少觀察 4 次，三餐飯後及睡前。

六、任何特殊變化。

住院當天別忘了帶

- 一、證件準備：夫妻雙方身份證正本、出生證明申請單一份(身分證影本包含正、反面請黏貼完整，申請單背面須填寫家族史)、孕婦健保卡、健康手冊、母乳哺育指南、生產風險說明暨同意書。
- 二、產婦用品：住院期間會準備哺乳衣、產褥墊(自費)，其他個人日常用品可自行準備，出院當天視氣候請您準備產婦外出衣物。
- 三、新生兒用品：住院期間一律由院方代為準備，出院當天視氣候請您幫新生兒準備外出衣物。
- 四、提醒您，住院時不要攜帶貴重物品或飾物到醫院，證件請妥善保管，以免遺失。

結論

懷孕是件充滿期待且希望的大事，記得保持您與先生的身心愉悅，時常與寶寶說話，保持適當運動，祝福您一切順心。