Power TO PUSH CAMPAIGN
Know your options, take control.

當要分娩時 …

早段分娩屬於正常的生產過程

BC WOMEN'S HOSPITAL & HEALTH CENTRE
An agency of the Provincial Health Services Authority

甚麼是早段分娩?

當不正常的子宮收縮開始出現，子宮頸變軟及變短，並預備張開。*早段分娩可以長達數小時，乃屬正常的生產過程。*

早段分娩發生時有甚麼感覺?

- 收縮會由輕度加強至中度，每次長達30-45 秒並往往表現得不規律。
- 妳或會出現背痛或抽筋
- 或會有大量陰道分泌物，並有血液或黏液混在其中
- 妳的羊水或會一下子破穿，或慢慢流出。
- 妳的胃部或會不適
- 妳或會難以入睡或較為激動

早段分娩出現時我可以怎樣令自己舒適一點?

- 通知可以扶助妳的人
- 交替進行活動，例如步行一下，休息一下
- 餓的話可以吃點點東西
- 多喝水份
- 子宮收縮期間要緩緩呼吸
- 來個淋浴或浸浴
- 經常改變身體位置(請參例子)
- 在下背部擺放熱敷
- 來點按摩
- 做喜愛的活動來分散自己注意力

如果需要更多幫助去應付子宮收縮該怎麼做?

- 聯絡妳的分娩陪伴者(有的話)，以及叫伴侶或支援者陪伴左右
- 聯絡妳的醫生或助產士(預先查看在平常工作時間外可怎樣聯絡他們)
- 到醫院做個評估，索取資料及支援 – 醫院的工作人員或會叫妳先回家，稍後才回醫院去。
- 致電妳醫院的婦科部門，要求與其中一名護士交談

如出現以下情況，要通知醫生或助產士:

- 妳子宮收縮變得較強烈及時間較長
- 妳難以繼續在家應付收縮的情況
- 每次收縮時妳都感覺要用力推出胎兒或要忍住
- 妳羊水破穿
- 妳陰道大量出血(較月經時更多)
- 妳感覺胎兒的活動較平常大為減少
- 妳發高燒(達攝氏 38 度/華氏 100.4 度或更高)

妳的醫生或助產士可以幫助妳決定何時應該到醫院去。

如果妳未能聯絡上妳的醫生或助產士，請致電妳區內醫院的婦科部。

分娩姿勢的例子

站著

坐在生產球上

坐直

跪著

靠坐著

側臥

圖片獲 Baby’s Best Chance: Parents’ Handbook of Pregnancy and Baby Care 授權複印。欲知更多關於分娩及臨盆的資料，請瀏覽網址：www.bestchance.gov.bc.ca