

## 嘉基溫柔課程 克服自然產恐懼

Y [tw.news.yahoo.com/嘉基溫柔課程-克服自然產恐懼-084205918.html](http://tw.news.yahoo.com/嘉基溫柔課程-克服自然產恐懼-084205918.html)

記者吳晉輝／嘉義報導



▲讓準媽媽們緩解不適，克服自然產的恐懼。（圖／嘉基提供，2018.06.27）

許多待產婦女懷孕過程腰酸背痛、自然生產的不舒服、疼痛等，在參與嘉義基督教醫院的『溫柔生產』課程後，順利且感動的體驗到了美好生產過程，習運用緩解不適的技巧及天然賀爾蒙，克服自然產的恐懼。每兩個月一次課程，一期三次、一次 4 小時，小班制教學，彼此經驗交流，歡迎準媽媽們報名參加。

嘉基陳碧惠督導表示，其實媽媽們在待產、自然產過程中有被家人、護理人員支持，會有較少的疼痛、產後可立即下床活動、立即進食、會陰傷口小(不一定會有)復原快、安全性高、併發症較少、減少焦慮、增加自信感、產後憂慮有較低的發生率、可較早開始進行母乳哺餵，增加6個禮拜的母乳哺餵率、改善與其伴侶的關係等。

自然產對胎兒來說，透過產道擠壓生產，對於寶寶有如一場「觸覺按摩的饗宴」，在全身被有節奏的擠壓，經歷觸覺和本體感的經驗和學習，也為日後寶寶感覺統合發展扎下良好根基，更加降低觸覺防禦性反應過度所引起的情緒發展問題。

對於其身體與腦部皆有相當的好處，往後的抗壓性也較高。在產道擠壓生產過程中，寶寶肺部殘留的羊水較容易順利排除，這對寶寶的肺部發育來說，也是一項優勢。另外，陰道內常態的菌叢，在胎兒分娩通過產道時，也會讓寶寶身體表面獲得這些菌叢，如此亦可刺激寶寶提昇自身的免疫能力，好處相當多。