

輕鬆待產非藥物減痛法

一、非藥物減痛方法

為安全無侵入性及副作用，每種減痛法都可互相搭配使用，臨床常使用方法如下：

1.按摩法

- (1)原理為利用手或按摩器對身體的皮膚或皮下組織施以不同的壓力，刺激釋放腦內啡肽而減少對疼痛敏感度，可促進血液循環，有效的緩解疼痛、增進舒適、降低焦慮。
- (2)按摩時機：產程中有感覺產痛或腰背部酸時，即可開始。
- (3)可使用乳液、按摩油按摩產婦手部，接著可按摩腿部、全身、背部等增加舒適度。
- (4)可請配偶或陪伴的人按摩，增加陪產者在待產過程中的參與感。
- (5)按摩技巧：

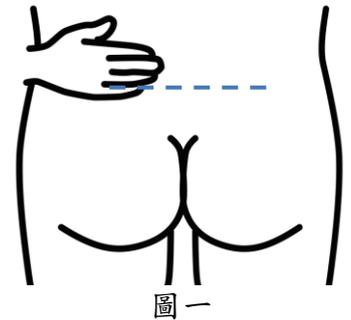
【柔捏法】：當宮縮結束後雙手揉捏緊繃肌肉，對緩解頸肩和背部緊繃感有幫助。

【重壓法】：當宮縮或背部酸痛時，以單手拳頭或掌根部放在產婦下背部或薦骨處，向

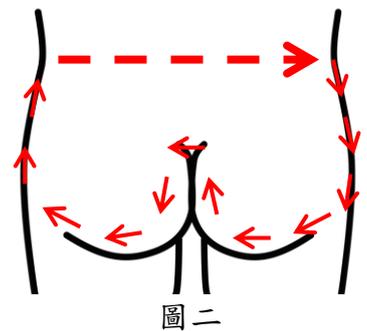
下往肌肉處施力，有緩解酸痛感的效果。

【B式按摩法】：按摩者站側邊，當宮縮開始時，以單手手掌放置腰部下（如圖一），吸氣時由下往上，吐氣時再往右方向，如畫B字到腰部下按摩（如圖二）。

【T式按摩法】：當宮縮開始時，雙手手掌放置臀部下（如圖三），吸氣時雙手由下往上到腰部中間時，改成吐氣並將雙手分開如T字型（如圖四），分別往左右方向按摩到兩側腰部後，再往下到臀部中間雙手會合（如圖五）。



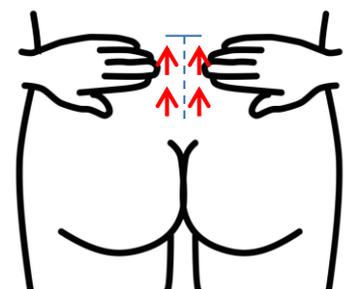
圖一



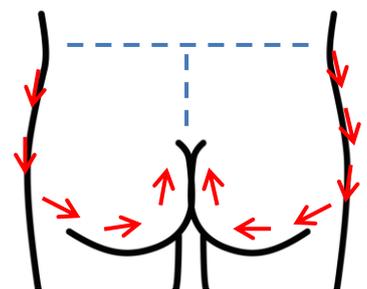
圖二



圖三



圖四



圖五

輕鬆待產非藥物減痛法

2. 生產球

- (1) 原理為藉由坐生產球姿勢可以讓產婦維持【上半身直立】姿勢（如圖六）或蹲踞姿勢待產（如圖七），運用地心引力之重力原理，可促進胎頭旋轉、下降及產程進展。
- (2) 產婦藉由生產球運動，如同搖椅般坐在球上前後擺動，節奏性地移動可使產婦骨盆自由活動、肌肉放鬆及轉移重心，有助減輕腰酸背痛及胎頭的轉位與下降，待產期間每床皆有一顆生產球，如需使用生產球，可向產房護理師洽詢，使用生產球時需要由護理師或家屬陪伴已維護安全。



圖六



圖七

3. 音樂療法

- (1) 利用音樂或聲音震波對聽覺產生刺激，來降低對產痛的感受，柔和的音樂可以有效降低在潛伏期（第一產程前三小時）之疼痛感受、焦慮程度並可放鬆肌肉。
- (2) 可將自己喜愛的音樂帶來，可選擇：流行輕音樂、古典音樂、水晶兒歌、宗教音樂等。



圖八

4. 改變姿勢

- (1) 下床活動：在未破水的情況，鼓勵產婦在家屬的陪同下可多下床活動，增加舒適度；且保持身體直立的姿勢下，可因重力原理幫助子宮頸擴張，促進產程。
- (2) 舒適的姿勢：如必須在床上待產時，則可採取左側臥姿（因可避免下腔靜脈受壓迫，如圖八）；待產期間背痛時，可採跪臥姿（如圖九）緩解背痛。



圖九

參考資料

- 曾英芬、萬美麗（2022）。待產及分娩的護理。於高美玲總校閱，*實用產科護理學*（九版，403-428頁）。華杏。
- 何美華、黃樹欽（2022）。待產及分娩的護理。於余玉眉總校閱，*產科護理學*（十一版，331-335頁）。新文京。