



產兆護理指導

2001.01 制定

2024.07 修訂

產兆意即生產前的徵兆，從預產期的前三週至後兩週都算正常生產期，當孕婦進入生產期之前，需要辨別各項產兆的情況，避免產生不必要的焦慮。

一、輕鬆感：因為胎兒下降至骨盆腔內，孕婦通常會覺得食慾較好，呼吸較順暢。但容易頻尿，下腹部或陰部感到沉重。

二、落紅：當子宮口漸開時，子宮頸的粘液混合少許血液流出而產生的粉紅色或暗紅色的現象，表示可能近期會生產。

三、陣痛或腰酸：隨子宮收縮而產生，它有下列特性：

(一)陣痛時子宮變得很硬，不痛時就會變軟。

(二)開始時為不規則疼痛，漸漸轉變為規則，且疼痛會隨著時間漸漸加長。

(三)痛的部位在整個腹部及背部，尤其是尾骶骨處有酸痛感。

(四)不會因按摩或走動、休息而減輕疼痛。

四、破水：因為羊膜破裂，使羊水流出。

當您發現下列產兆之一，就該到醫院待產了。

一、規則陣痛：第一胎產婦若與醫院距離 30 分鐘車程以內，則七至八分鐘陣痛一次，第二胎產婦有規律陣痛即可來待產。

二、陰道出血：比平常月經量還多。

三、破水：羊水是無色清澈有腥味的液體，如尿液般自陰道流出無法控制。

四、胎動減少。

五、便意感：肛門不自主想用力，有排便的感覺，尤其在陣痛時更強烈，此時應深呼吸或做哈氣動作，不要用力且儘速就醫。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760、新竹馬偕/兒醫

(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康