



# 環保待產按摩球

## Recycled Labor Pain-relieving Massage Balls

■ 文 | 沈金華 大林慈濟醫院產房護理長

曾經有過生產或陪產的經驗嗎？在醫院中，產房總是充滿了生之喜悅，但媽媽們在展露歡顏之前的待產時間，卻必須承受莫大的不舒適感。除了某些特定原因須選擇剖腹產外，大多數的產婦都希望以自然產方式迎接新生命，而在待產時，最大的問題是需要忍受長達好幾個小時的陣痛，雖然可以藥物減緩疼痛，但並不是每個產婦都能接受，且需較高的自費費用，也非人人都能負擔。

準媽媽在產房待產時，一陣陣疼痛令人難以忍受，先生或家屬在一旁卻使不上力，無法分擔產婦的痛苦，也常顯得焦慮，加上準媽媽無法明確知道何時可以解除這些疼痛，情緒上的緊張害怕常造成夫妻之間的爭執，還有產婦會乾脆叫先生走開或忍不住惡言相向，一起迎接小寶貝到來的溫馨感覺頓時消失不見。

為了減輕產婦的疼痛感，也讓家人能有參與感，大林慈院婦產科產房的護理人員想出了「按摩球」的點子。參考文獻以及中醫師的分享，產房護理師都學會一些按壓穴位緩解疼痛的方法，穴位的按壓是經由觸摸、按壓刺激身體內部產生力量，干擾疼痛的傳導，達到減痛的功效；在產婦子宮收縮時，以大姆指按壓腰薦部周圍的八膠穴，可以誘發子宮收縮，促進胎頭旋轉及下降。護理師會教在一旁手足無措的先生或家屬幫產婦按摩減痛，但是以大姆指出力按壓很



快就會手酸，且單點按摩完才換下一個點，按摩面積較小，力道大小也不一致。同仁想到可以利用輔具，而且從環保回收的角度發想製作，方法很簡單，只要有報紙或廢紙就可以，揉成圓球狀置入布套中，就成了「環保待產按摩球」。

有了按摩球，家屬可以輕鬆幫產婦按摩，緩解疼痛，實際在產房使用後，大約有七、八成的產婦都覺得比較舒服哦！先生及家屬也因為有事做，為寶寶的出生盡一分力，獲得付出的成就感。

#### ◆製作方法：

準備報紙或廢紙數張、膠帶、布套。

先將報紙揉成拳頭大小的球狀，要扎實一點。

將紙球以膠帶網綁固定

將兩顆紙球置入布套中。

將布套前後端網綁固定即完成。

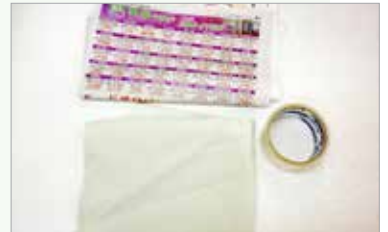
#### ◆特色：

病人：

腰酸時，有了輔具可大面積按摩，不是只有單點得到舒緩。

家屬：

家屬較不易手酸，接受度高。☺



過去產房護理同仁教家屬用姆指為產婦按摩（左），但通常很快手酸且撐不久，現教家屬製作環保按摩球當輔具（右），有效減緩產婦疼痛，家屬也覺得幫得上忙，一舉數得。