

迎接新生命的順產式

Welcoming a New Life through Natural Childbirth

■ 文 | 陳姿伶 台中慈濟醫院產嬰房護理師

夜班的產房，柔和的燈光照亮了這個神聖的空間，空氣中瀰漫著淡淡的消毒水氣味，讓人感到一絲安心。偶爾響起的胎心監測器聲音，彷彿是新生命即將到來的前奏。對於產婦來說，這裡像是迎接新生命的戰場，她們在痛苦與期待中堅持著；而對我們護理人員來說，這裡則是見證奇蹟的聖地；每一次新生命的誕生，都讓我們感受到生命的美好與偉大。我們不僅是醫療的提供者，更是陪伴者，見證每一個家庭的幸福時刻。

從待產到生產都在同一個空間的「樂得兒生產室」，那天的產婦是一位劉太太，宮縮持續好幾個小時，她滿臉痛苦，卻又不願使用催生藥物協助生產。她感覺自己宮縮變得頻繁，忍著痛的聲音聽起來有些顫抖。

「我們來試試用生產球輔助您待產，好嗎？」我輕聲詢問她的意見。

生產球，又稱為瑜珈球或助產球，是一種充氣的大型彈性球，在臨床上經常被用來幫助孕婦調整胎位、促進骨盆擴張，甚至減少使用醫療介入的需求。研究顯示，適當使用生產球能有效降低剖腹產的機率，並幫助產婦更自然地調節宮縮帶來的不適。作為一名產科護理師，生產球是我們在臨床重要的輔助工具，它不僅能舒緩疼痛，還能幫助胎兒位置順利下降，促進產程進展。

當劉太太坐上生產球，我輕聲指導她：「妳可以試著輕輕前後搖動骨盆，或是畫圓運動，讓自己感受到球的支撐，這樣能幫助骨盆擴張，同時幫助妳放鬆，也能減輕下背部的壓力。」我示範著，確保產婦的動作安全。

剛開始，劉太太肢體有些僵硬，幾分鐘後，漸漸適應，配合著呼吸練習，讓身體隨著球的節奏擺動，劉太太的眉頭從緊皺到逐漸舒展，呼吸也變得較為規律。

「這樣感覺好多了！」產婦露出久違的笑容說道。我點點頭，心裡也鬆了口氣，對於護理人員而言，能幫助產婦找到舒適的方式待產，是最重要的事。



看著產婦抱著寶寶，滿臉幸福的笑容，我心裡湧起一股難以言喻的感動，生產球不僅是物理上的支撐，更是給予產婦心理上的安定，它讓待產變得更加自然，讓產婦在疼痛中找到舒適，也讓她們在分娩過程中感到自己能夠主導生產，而不是被動接受疼痛。

產科護理師的教育訓練，除了常規的在職教育課程以及產前教育課程，也教導生產球使用時機及注意事項；另外也教導音樂療法及按摩技巧，以提供孕婦待產時舒緩疼痛感的措施。

嬰兒順產的這一刻，我再次深刻體會到身為護理人員的價值，我們不僅僅是照護者，更是陪伴產婦迎接新生命的重要推手，每每望著這樣溫馨的畫面，內心充滿成就感，深知自己的專業與付出能夠為產婦帶來安心與力量，這種感覺無可取代。