

# 溫和生產的啟發

## 跟上國際腳步

### Gentle Birth Inspiration – Follow the Global Footsteps

■ 文 / 洪玉芳 台中慈濟醫院婦產科病房護理長

目前護理同仁參與各科相關研習會的情形已越來越普遍、越來越踴躍，但是一聽到是邀請國際講師全程使用英文演講的情形下，幾乎有一半的人打消了參與的念頭。自己起初也是如此，因為對英文有一莫名的恐懼，所以儘可能不去接觸。

#### 溫和生產啟蒙 吸收產科新知

臨床工作上常發現許多醫護新知，其實是由國外學者先發表，尤其是助產學方面，像水中生產、溫和生產、母乳哺餵、居家生產等等的觀念，已在國外實行很久了，但是國內卻才在起步的階段，並且有些婦產科醫師仍不認同這些觀念。近年在產科一些先進的努力下，慢慢邀請國際講師來演講，也有些從國外回來的媽媽將自身的經驗和大家分享，讓臨床工作的我們漸漸的有了這樣的概念。

什麼是溫和生產？在我們的觀念裡，生產不就是這樣子，產婦開



跟上國際新發展，也有助於給產婦和新生兒最美好的開始。圖為台中慈院母嬰同室，護理同仁把沐浴車推來讓媽媽練習幫寶寶洗澡。

始有規則的陣痛，每10-15分鐘一次，且陣痛間隔越來越短、持續時間越來越長或其他產兆如破水，即入院待產。待產過程中依醫囑常規剃雉、灌腸、持續監測宮縮及胎心率；產程若遲滯則使用Oxytocin或prostaglandin等催生，初產婦子宮頸全開即進產房用力生產，一成不變，讓大多數的人們印象中生產好像沒什麼尊嚴，一切都由醫護人員決定下一個步驟，而醫護人員也因

為學校就是這樣教，臨床大家就是這樣做，久而久之習慣演成正常，而造成了過度醫療化的行為。

## 突破語言隔閡 接觸美好經驗

但是近年來，我漸漸的開始接觸到類似「溫和生產」的研習會，給了我什麼是溫和生產初步的概念，正常懷孕的健康婦女，陰道生產可以是正常、自然、健康的過程，產婦可以在懷孕初期即自訂生產計劃，不是醫護人員說什麼就是什麼，只要事前和醫護人員做好溝通，也可以有一個正向、美好的生產經驗，因為懷孕、生產對女人來講是一生中很重要的階段，未來也會關係到整個家庭幸福及小孩養育等等。

印象最深的是有一次邀請了國際水中生產執行長、也是一位專業的陪產員(Doula)芭芭拉·哈波(Barbara Jane Harper)來為我們上課，她開始先介紹溫和生產的原則、陪產員的角色、各



不論身處哪一個單位，建議護理同仁積極把握與國際接軌的機會，不僅有助於自己的專業，也能回饋給病患。



產程給予的支持和協助、何時該給予介入措施等，並藉由深入淺出的觀念及配合影片觀賞，加上講師幽默風趣的上課方式，讓我忘了對外國講師的恐懼感，加上目前許多的研習會均有同步翻譯，也可解決我們在語言上的恐懼和隔閡。

## 引入國際新趨勢 臨床更進步

近年來大型的親善生產研討會及邀請專業的國際級講師到台灣來演講的機會越來越多，藉由不斷的吸收新知及和其他相關醫療從業人員的經驗交流，可以將此親善生產觀念真正的運用於臨床，親善生產在國外已行之有年，但台灣才起步，如何在過度醫療化及高剖腹產率的台灣，讓正常陰道生產做一種革新也是復古，尚有一段很遠的路需要大家一起努力，期望在不久的將來回歸自然的陰道生產方式能落實在每個懷孕婦女的身上。

洪玉芳（左一）藉由國際研討會學習了先進的生產觀念，促使她對現有的生產過程有更多的思考。