

分娩是「痛楚」的體驗

佩芬開始放產假了，這是她第一次懷孕。面對即將來臨的分娩，她顯得有點兒緊張，但又渴望這一天早些來臨。事實上，許多孕婦對分娩都有不同的看法，到底分娩是甚麼呢？

分娩可以說是一個生理現象。懷胎十月，BB要出世了，身體會有許多變化，令它順利誕生。簡單來說，產程可分作三個階段：第一階段是由有規律的子宮收縮開始，直至宮頸完全張開；第二階段是宮頸全開後至胎兒出生；而最後的第三階段是由胎兒娩出後至胎盤脫離母體。

第一產程：陣痛與宮縮

這三個階段，長短不一，最長的當然是第一產程。在初產婦來說，這段時間可長達十多小時。期間胎兒慢慢進入媽媽的骨盆，子宮頸口也徐徐張開，讓胎兒通過。這些變化主要是由子宮收縮所引致的。良好的宮縮是有規律性的，陣痛的頻律從疏到密；收縮的時間和程度逐漸增加。這時產婦會感到相當痛楚，可按需要選擇適合的止痛方法。

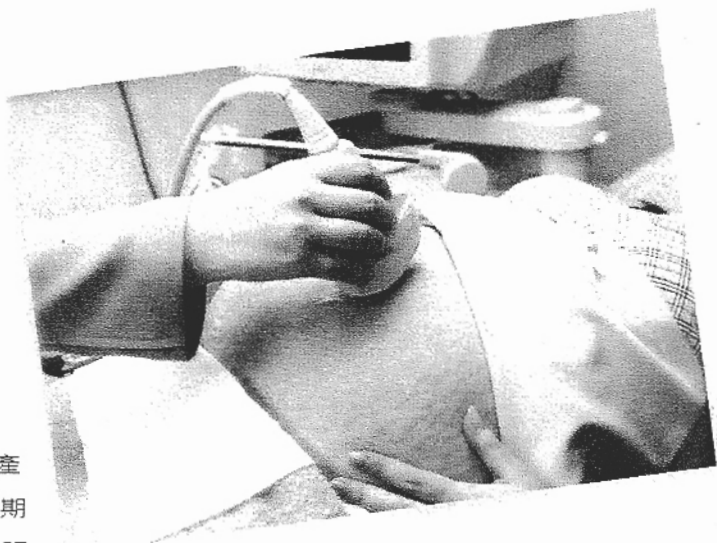
第二產程：胎兒娩出

第二產程來臨時，產婦會感到很興奮，因為BB快要出世了。這時候的宮縮強而有力，努力把胎兒推出母體。由於兒頭緊壓直腸，產婦會有便急的感覺，自然地輔助胎兒娩出。這段時間可長可短，因人而異，一般初產婦需大概一小時，只要BB的健康情況良好，快一點和慢一點都沒有關係。不過如果產程太長或胎兒心跳減弱，醫生可能會用儀器協助分娩，如產鉗、吸盤等。

第三產程：娩出胎盤

BB出世後，產婦大都感到鬆一口氣，這時便可以安靜等候第三產程。在正常情況下，胎盤可於三十分鐘內脫落和娩出。否則可能需要進行手術把它拿出。

除了是一個生理現象，分娩也是一個心路歷程。如果把懷胎十月比作是一段旅程，它便是這旅



程的終點，替懷孕的經歷畫上一個休止符。另一方面，分娩亦是女性擔任母親角色的開始，踏入人生的新階段。故此孕婦應該以積極、樂觀的態度去面對。曾遇過許多孕婦，她們大都像佩芬般對分娩有些恐懼和擔心。這負面的演譯往往令她們忽視了這經歷可帶來自我的認識和成長的喜悅。事實上，「痛楚」的體驗可令她們更深刻地感受到作為一個母親的不容易，揭開了「育兒」的序幕。📖

講座：“優生優育之營養篇”

- 內容：1.當今嬰幼兒的健康所面對的危機
2.父母親個人的飲食怎樣影響孩子的健康？
3.母乳餵養的嬰兒一定是健康嗎？
4.現今兒童飲食出現了那些新問題？日後對健康帶來了什麼影響？
講者：梁淑芳醫生

日期：2004年8月25日(星期三)

時間：6:30 - 8:30 p.m.

地點：九龍亞皆老街147B號醫院管理局大樓M樓演講廳

費用：100元正

如有興趣者，請用劃線支票註明收款人為「香港助產士會」。連同已貼上郵票之回郵信封；寄返香港灣仔告士打道221-226號海聯大廈13字樓D1室。以作日後本會寄回講座券之用，屆時請攜券入位，多謝合作。

查詢電話：2893 8800