

準爸爸陪產 ~安心守護~擁抱幸福！

給親愛的準爸爸：

生產是一個健康自然的過程，對家庭是一個重大的事件。在生產過程中爸爸的陪產，給媽媽安心守護的感受「有效陪產」給予生理、心理支持，舒適的待產、促進產程進展，使生產經驗變得更完整更有意義，一起迎接寶貝的到來，擁抱幸福！

現代的新好男人，一起來參與陪產吧！您可以在媽媽生產過程中幫助她什麼呢？

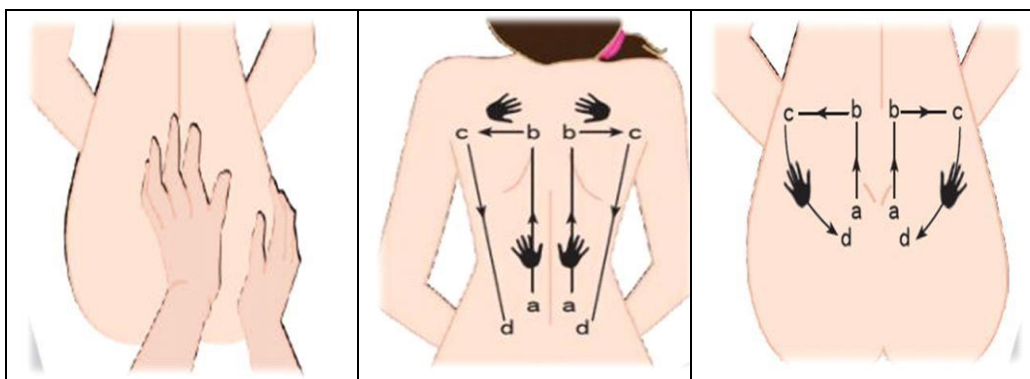
一、產前

- 1.參加「準爸爸陪產」教育課程或觀看「準爸爸陪產」衛教影片，為待產及分娩做充分準備。
- 2.協助媽媽均衡飲食及控制體重，孕期增加10～14公斤。
- 3.一起討論出生後哺餵方式，協助媽媽哺餵母乳。
- 4.分擔家務事，花時間陪大寶，讓媽媽喘口氣。
- 5.注意媽媽，當有子宮規則收縮、破水、出血、胎動減少、便意感，有以上情形須立即前往醫院檢查。



二、待產時～爸爸情感相伴，待產辛苦但不痛苦

1. 幫助媽媽使用呼吸放鬆技巧。
2. 幫助媽媽使用產球促進產程進展。
3. 幫助媽媽改變姿勢、骨盆搖擺、深蹲，促進產程。
4. 幫助媽媽維持舒適，身體清潔、擦汗、提醒上廁所。
5. 爸爸做好心理建設：陪產過程漫長耗體力，媽媽情緒偶爾失控很正常，時時給予最大的鼓勵與安全感。
6. 做個萬能的陪產者：主動給予背部按摩、尾骶骨按摩緩解陣痛不適。
7. 與醫療人員溝通：瞭解產程進展，並告知媽媽。



爸爸以手掌撫按背部讓媽媽放鬆，減緩陣痛不適。

三、生產時～進分娩室一起迎接寶貝到來，親手為他斷臍。

四、產後～參與皮膚接觸，觀察寶貝膚色及活動力。注意媽媽子宮收縮。

參考資料：

曾英分、陳信孚、萬美麗（2022）．待產及分娩的護理．於高美玲總校閱，實用產科護理（八版，404-407 頁）．台北：華杏。

諮詢電話 02-26723456 轉 6767

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院