

我的分娩和 生產選擇

制定者：



準備好迎接寶寶的誕生

您有很多選擇來決定您寶寶的出生方式。請使用這本規劃手冊，做出適合您的分娩和生產選擇。請將這本手冊帶到您的醫院或生產中心，以供您的照護團隊檢閱。

首先，請瞭解相關資訊：

- 在「**我的日誌**」部分 (第 2 頁) 寫下您的想法和選擇。
- 思考「**關於我的分娩和生產**」(第 4-5 頁) 底下列出的問題。
- 查看「**我的產程核對清單**」並勾選您的選擇 (第 6-13 頁)。
- 熟悉有關分娩的「**重要詞語**」(第 14-15 頁)。

這將有助於您做好與醫生、助產士或其他醫療服務提供者談話的準備。下次向醫療服務提供者求診時，請務必攜帶這本規劃手冊。你們雙方都能在這本手冊上簽名，表示您已規劃好您的分娩和生產選擇。



我的日誌



日期：

如何讓我擁有很棒的分娩體驗？

我很感謝...

正面的想法：

我的基本資料

我的姓名

我的出生日期

我的預產期

我的醫療服務提供者

我寶寶的醫生 (兒科醫生)

我的分娩支援團隊
(可包括會在場的
一位支援人員、朋友、
家人或陪產員)



關於我的分娩和生產

一些可以思考的事情...

您在分娩前和分娩過程中所做的一些選擇可能會影響您剖腹產的風險。建議您儘早在分娩前的產前門診時，由您的醫療服務提供者協助您做這些選擇。以下列出一些可以思考和討論的常見選擇：

- 您想要等待產程自然開始，還是想要接受引產？
- 您想要提早住院，還是等您進入分娩活躍期再去醫院？
在分娩活躍期去醫院可提高自然產的機率。
- 您希望在分娩過程中如何監測寶寶的心率？如果您是一名在懷孕期間沒有任何問題的健康女性，那麼在您的分娩過程中全程（持續）監測寶寶的心率可能會提高剖腹產的機率。



- 您是否希望在分娩過程中由陪產員或分娩指導員提供支援？這些支援可提高自然產的機率。
- 您想要如何管理您的疼痛？

續上頁.....

- 您希望醫療服務提供者多久為您做一次檢查，以確認寶寶是否即將出生？
- 您是否希望在分娩過程中攝取食物和水分來保持體力？
- 您是否希望在分娩過程中能活動身體並改變姿勢？
- 您希望在分娩時如何「用力」？在寶寶出生後或您回家前，是否有任何需要及時實行的特殊習俗？

大多數健康女性在分娩過程中不需要任何特殊的照護或程序。然而，有特定健康問題的女性可能需要某些程序，例如監測寶寶的心率或引產，以確保分娩的安全與健康。您的醫療服務提供者可以與您討論您在分娩和生產過程中的選擇，以及這些選擇的利弊。你們可以利用這個機會分享彼此的價值觀和偏好，並共同做出決策。



我的產程核對清單

請在方框內打勾以表明您的選擇

我在醫院或生產中心的產房：

- 我希望在我的產房門口張貼告示，以限制我分娩時的訪客人數。
- 在分娩過程中，我希望燈光能調暗。
- 我計劃帶一台裝置播放音樂。
- 我計劃帶香氛精油。
- 我計劃帶一個能幫助我在分娩和生產過程中集中注意力的物品。

食物和水分攝取：

- 我希望在分娩過程中能夠喝水以補充水分 – 除非必要，否則我希望避免透過靜脈注射方式補充水分。
- 我不介意在分娩過程中透過靜脈注射方式補充水分。
- 如果對我來說是安全的，我希望在分娩過程中能少量進食。



續上頁.....

我的分娩：

- 在安全的情況下，我希望分娩初期能待在家裡，等進入分娩活躍期再去醫院。
- 在安全且可行的情況下，我希望在分娩過程中能活動身體（走路、站立、坐著、跪著、使用生產球等）。
- 在嘗試使用藥物之前，我希望先透過活動身體或改變姿勢來加快我的產程進度。
- 如果我的產程進展順利，在嘗試使用藥物來加快產程進度之前，我想要先耐心等待自然分娩。
- 我想要等待羊膜自然破裂 – 如果我的醫療服務提供者需要人工破水，請先與我討論。
- 如果我在分娩過程中需要靜脈注射，我希望注射導管能妥善固定，好讓我在分娩過程中可以活動身體。



管理我的疼痛：

- 如果設施允許的話，我想要淋浴或泡澡來緩解疼痛。
- 我不想在分娩過程中使用止痛藥或接受硬脊膜外麻醉。
- 請不要主動提供任何止痛藥給我 – 如果我決定使用止痛藥或接受硬脊膜外麻醉，我會主動要求。
- 我計劃在分娩和生產過程中透過靜脈注射方式使用止痛藥。



- 我計劃在分娩和生產過程中接受硬脊膜外麻醉。
- 我正在考慮是否要使用靜脈注射止痛藥和 / 或接受硬脊膜外麻醉，但我會等到分娩時再決定。

續上頁.....

監測寶寶的狀況：

- 在我的分娩過程中，我希望只在必要時（而非持續）監測寶寶的狀況。
- 在我的分娩過程中，我希望全程（持續）監測寶寶的狀況 – 我瞭解這麼做可能會讓我在分娩過程中活動受限且必須持續待在床上。
- 如果需要在我的分娩過程中全程（持續）監測寶寶的狀況，我希望能使用攜帶式監測器（如果設施允許且我可自由活動的話）。



我分娩過程中的檢查：

- 我希望陰道檢查的次數越少越好（陰道檢查可幫助醫療服務提供者瞭解我的產程是否進展順利）。
- 在安全且羊水未破的情況下，我希望定時接受陰道檢查，這樣我才知道我的產程進展。

續上頁.....

寶寶的出生：

- 我希望在分娩時採用自己選擇的姿勢 (蹲式、跪式、側躺式、仰臥式等)。
- 如果可以的話，我希望避免會陰切開術。
- 如果設施允許的話，我想用鏡子看我寶寶的出生過程。
- 我希望由這位支援人員剪斷我寶寶的臍帶：

- 我希望寶寶出生後立即放到我的胸前。
- 在安全且可行的情況下，我希望我的醫療服務提供者能等待 30 至 60 秒再剪斷臍帶 (等待有助於預防寶寶在出生後貧血)。
- 我計劃將寶寶的臍帶血保存在銀行 (臍帶血入庫儲存是我在產前照護期間與我的醫療服務提供者討論過的一項特殊程序)。
- 我希望能將我的胎盤帶回家。



續上頁.....

如果需要剖腹產，您的照護團隊將會在您的住院期間內儘可能將您的偏好納入考量。有時，在緊急情況下需要快速討論剖腹產的利弊。照護團隊會希望您能參與是否進行剖腹產的決策過程。

我的剖腹產：

- 我希望我的支援人員能在我剖腹產的過程中陪在我身邊。
- 如果可以的話，我希望能帶這位第二支援人員和我一起進手術室：

- 我要求我的醫療服務提供者在我剖腹產的過程中降低布簾高度，好讓我能看我寶寶的出生過程。
- 如果我的醫療服務提供者同意且認為安全可行，我希望能保持一隻手自由活動，好讓我能摸摸我的寶寶。
- 我希望由這位支援人員剪斷我寶寶的臍帶：

- 在手術室時，如果我和寶寶的狀況良好，我希望寶寶能放到我的胸前。
- 我希望在恢復過程中將寶寶抱在我的胸前。



續上頁.....

寶寶的照護：

- 我希望醫療服務提供者在對我的寶寶進行任何程序或施用任何藥物之前，都能事先向我詳細說明。
 - 如果我的寶寶因為任何理由而需要暫時離開我身邊，我希望由這位支援人員陪著寶寶：
-
- 我希望寶寶第一次洗澡時我能在場。
 - 我計劃只用母乳來哺育我的寶寶。
 - 我對於母乳哺育可能有些疑問，或者需要有人協助我著手開始。
 - 如果我的寶寶因為醫療理由而需要飲用配方奶，我希望醫療服務提供者在給予寶寶配方奶之前能事先知會我。
 - 即使我的寶寶在短時間內需要飲用配方奶，我也希望能有一位母乳哺育專家幫助我學習如何使用吸乳器擠乳。
 - 如果我生的是男寶寶，我計劃讓他接受包皮環切術（這項手術可能會在您和您的寶寶出院後進行）。

續上頁.....

其他做法：

在分娩和生產過程中，我最重視哪一個環節？在分娩過程中，是否有任何我希望能實行的宗教或文化習俗？請說明：

簽名：

我已在產前門診時與我的醫療服務提供者討論並分享我的分娩和生產選擇，而且我們雙方都能理解我的決定。我瞭解我的選擇和期望可能無法按計劃實現。如有醫療需求，可能需要改變這些選擇和期望，以確保我和我的寶寶在分娩過程中的安全與健康。

醫療服務提供者簽名

日期

我的簽名

日期

重要詞語

- **陪產員**是受過訓練的非醫療人員，在女性分娩前、分娩時和分娩後給予協助和支援。陪產員也可稱為**分娩指導員**。陪產員服務屬於 IEHP 的承保範圍。請致電會員服務部提出申請。
- **醫療服務提供者**是醫療專業人員。受過訓練可為孕婦提供照護的醫療服務提供者可能是產科醫生 (obstetrician doctor, OB)、專科護理師 (nurse practitioner, NP) 或經認證助產護士 (certified nurse midwife, CNM)。
- **可集中注意力的物品**是您能帶在身邊以便在分娩過程中注視 (集中注意力) 的物品。該物品可幫助您轉移對於疼痛的注意力，並給您信心。例如，一張您最喜愛的照片、一件重要物品或一棵植物。
- **剖腹產**是為了透過腹部分娩而可能需要進行的一種外科手術。
- **引產**是指使用藥物引發產兆。如果您有醫療需求而必須提早分娩，此時可引發產兆 (**引產**) 以便進入產程。



續上頁.....

- **生產中心**是另一個可以分娩的地方。健康女性可以在生產中心分娩，而不用去醫院。生產中心的醫療服務提供者通常是助產士。
- **靜脈注射**是指將一條導管置入您手臂或手背上的靜脈，以便在您的分娩過程中補充水分和施用藥物。
- **羊膜**是在您子宮內包覆著寶寶的羊水囊。
- **硬脊膜外麻醉**是指將裝置置入下背部，以便在分娩和生產過程中施打止痛藥。這種方法也可用於在剖腹產時控制疼痛。
- **會陰切開術**是一種程序，醫療服務提供者會剪開會陰以加快分娩速度，通常在緊急情況下進行。會陰切開術會增加產後的疼痛程度和恢復時間。
- **臍帶**是寶寶（從肚臍）與胎盤相連的部分。臍帶會在出生後剪斷。



備註

改編自加州孕產婦優質照護合作組織
(California Maternal Quality Care Collaborative, CMQCC)
制定的「分娩偏好」。

會員服務部

1-800-440-4347

1-800-718-4347

(TTY 使用者)

週一至週五，上午 7 時至晚上 7 時

週六至週日，上午 8 時至下午 5 時



Inland Empire Health Plan

iehp.org

保持聯繫。請關注我們！

