水中生產是什麼?水中生產優缺點、風險和常見問題

1月2,2024

1 MIN

水中生產成近年蔚為流行的生產方式,其過程較為自然,能減少無痛分娩與藥物施打,也 能縮短分娩過程,還能降低生產的痛楚。但並非所有產婦都適合水中生產,建議產婦應與 醫生進行討論再做選擇。

水中生產過程較為自然,能減少無痛分娩與藥物施打。

水中生產又稱水中分娩,能幫助產婦緩解生產疼痛

水中生產,也稱水中分娩[Water Birth],是孕婦在溫水中產下胎兒的一種生產方式。一般而言,水中生產運用水的浮力、阻力以及水溫的控制,讓分娩中的產婦得以放鬆身體,過程減少分泌壓力賀爾蒙,增加製造腦內啡,以達成不打針也能自然止痛的效果。



▲水中生產近年相當流行,因為較為自然且不需打針,為許多產婦的生產選擇。

水中生產過程4階段,離開水面後會進行胎心音檢測

• 水中生產第一階段: 開始子宮收縮至子宮頸全開

• 水中生產第二階段: 子宮頸完全擴張, 開始推動子宮, 直到寶寶出生

• 水中生產第三階段: 寶寶出生,產婦排出體內的胎盤

• 水中生產第四階段: 生產後為時兩小時的觀察期

分娩的第一階段(入水池生產)與第二階段(胎兒娩出)都會在水池中進行,而第三階段(排出胎盤)開始需離開水面進行處理;第四階段產婦誕下胎兒後,應獲得適當休息,同時觀察寶寶健康狀況,進行胎心音檢測。

水中生產好處有哪些?降低生產壓力,建立寶寶安全感!

• 水中生產好處1: 放鬆心情,縮短生產時間

泡在水中能自然放鬆身體,產婦分娩時經歷的生產疼痛便能減緩,更有報告指出,水中生產有助產婦分泌催產素,促進分娩過程,降低生產疼痛。

• 水中生產好處 2: 媽媽可以隨意變化姿勢

水中生產時媽媽姿勢是採取蹲坐或是半坐臥、坐姿,**施力相對輕鬆**,水中生產的姿勢也最有利於產婦出力。

• 水中生產好處 3: 減緩胎兒出生時的衝擊力

水能賦予陰道組織的彈性,水中生產時可**降低寶寶出生時衝勁導致的傷害**,降低媽媽會陰部位撕裂傷的發生與嚴重性。

• 水中生產好處 4: 與羊水相似的環境

胎兒誕生後的**生產環境因為與羊水相似,較容易適應新環境**,水能提供寶寶舒適的熟悉感,也能弱化光線與聲音對新生兒的刺激。

• 水中生產好處 5: 寶寶受的刺激較小

媽媽與寶寶的身體反應是連結的,因此,媽媽在水中生產時,媽媽身體為 因應情緒所分泌的賀爾蒙會被寶寶吸收,加上寶寶花在狹窄產道的時間較 少,較不易受沮喪害怕等負面情緒影響,能夠建立熟悉度與安全感。



▲水與羊水環境類似,在水中生產寶寶能夠降低外界刺激建立安全感。

水中生產缺點有哪些?水中生產4大缺點須注意

• 水中生產缺點 1: 台灣水中生產醫院少

水中生產必須搭配一組專業人才相互配合,台灣醫院通常較少有大團隊只為一位產婦進行生產,且同時水中生產會產生很多廢棄物,如果醫院的設備不充裕,也缺乏具專業技術的醫療團隊,水中生產反而增加風險。

• 水中生產缺點 2: 水中生產費用高昂

因為水中生產需要醫療團隊的1.專業技術2.專業設備3.生產環境需要潔淨水質4.妥善水中監控,再加上分娩前需要自費門診進行生產諮詢,額外費用會較一般生產高出許多。

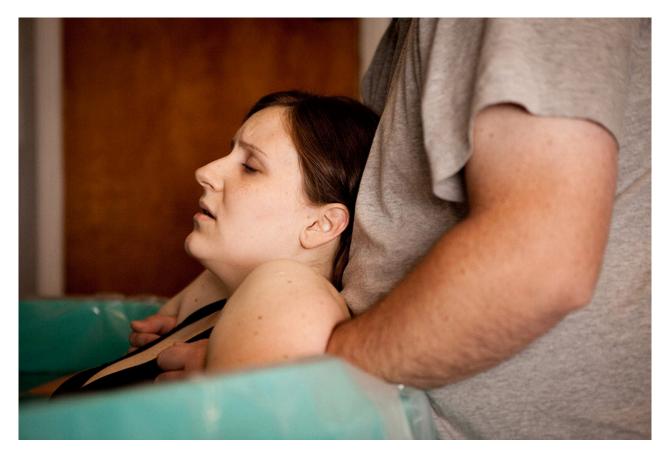
• 水中生產缺點 3: 容易產生細菌感染

水中生產時,必須做好嚴格的水質品質控制,產婦分娩流出的血液與其他

分泌物,都會留存在水中,若沒有**及時換水**,細菌感染風險大增。

• 水中生產缺點 4: 無法施打減痛分娩

無痛分娩時,醫師會在媽媽腰椎內留置一根軟管,方便施打麻醉藥劑。但水中生產時下半身都浸泡在水池中,身上針孔會導致媽媽感染風險增加。



▲水中生產時建議需有專業醫療團隊與專業設備相互搭配進行,以確保媽媽與寶寶安全。

缺乏專業醫療團隊和設備,會提升水中生產風險!

水中生產是更為自然的生產方式,按照規範進行水中生產應無特別的風險。但**若沒有專業醫療團隊和設備**,可能會造成以下情況發生:

• 水中生產風險 1: 產婦或新生兒感染

• 水中生產風險 2: 寶寶可能引起多重併發症

- 水中生產風險 3: 較難監測胎兒心跳
- 水中生產風險 4: 寶寶體溫過高或過低

水中生產適合我嗎? 4大族群較不適用水中生產

並非所有孕婦都適合水中生產,考慮這種生產方式的**孕婦在懷孕期間必須隨時與醫師溝通、評估胎兒狀況,確實定期進行產檢**,並且了解水中生產相關知識,經醫生同意後才建議進行水中生產。

• 不適用水中生產族群 1: 高危險妊娠的孕婦

高危險妊娠如妊娠糖尿病、妊娠高血壓、子癇前症等,容易使產婦在水中 生產時發生難以預料的狀況,如果**突然發生危險**,要立刻離開水面做緊急 處置並不方便。

• 不適用水中生產族群 2: 產婦骨盆較窄

當產婦骨盆較窄,**水中浮力可能反而成為阻力**,造成生產不順,不太適合水中生產。

• 不適用水中生產族群 3: 長期臥床的孕婦

若懷孕期間,寶寶有併發症、或是胎兒心跳不穩等,導致孕婦需要長期臥床,則因缺乏運動、**肌肉力量不足**,較不適合水中生產。

• 不適用水中生產族群 4: 孕期間體重浮動大的孕婦

建議孕婦懷孕期間要維持身心健康,定期做產檢外,體重也做適當控制。 因為**超過15公斤後,孕婦身體負擔較大**,且陰道旁的脂肪組織過多可能增加生產的時間,較不適合水中生產。

• 水中生產條件限制 5: 寶寶體型不宜過大

體重超過3200公克的寶寶,因為體型較龐大導致寶寶寶在產道時間過長, 因此在水中生產可能會導致生產風險。 另外,若是產檢時檢測出有**胎位不正、胎兒胎盤功能差或是早產兒**也需要再考量看看是否要進行水中生產。



▲水中生產具條件限制,並非所有孕婦都建議採用水中生產,建議孕婦在生產前應與醫生進行討論。

水中生產常見問題:水中生產費用約為多少?

1. 水中生產過程寶寶會嗆到嗎?

寶寶在呼吸到第一口空氣之前,都是透過胎盤與臍帶呼吸,此時肺葉尚未擴張,而水中生產的環境與羊水相似,因此**水中生產時寶寶不會嗆到。**

2. 水中生產的同時,排泄物與分泌物會汙染水池嗎?

當產婦用力推出寶寶時,產婦無法同時控制肛門括約肌,排泄物與分泌物等都會隨著寶寶

一塊出來。但產婦不必擔心,**專業醫療團隊有特殊工具可以移除穢物**,如若水池太過混濁, 會要求產婦離開水面。

3. 我可以選擇在家水中生產嗎?

若選擇在家水中生產,**必須先經助產士評估家中環境**,例如是否有適當的浴缸大小、環境 是否乾淨衛生、是否能使用純淨的水質,如果沒有適當的環境與設備,建議可以考慮至專 業醫療院所,配合醫療團隊協助進行水中生產,對安全也更有保障。

4. 水中生產費用約為多少?

相對於自然產3天的自費金額約新台幣5萬左右,而水中生產因為需要專業團隊陪產,因此 會額外收取新台幣1~2萬元的專人陪產費用,因此整套水中生產費用會落在新台幣6~7萬間。 但每家院所費用上仍有所差異,建議孕期媽咪可多諮詢。

重點摘要:

- 水中生產能放鬆產婦心情,縮短分娩過程。
- ▶ 水中生產無須也不能施打無痛分娩,屬較為自然的生產方式。
 - 水中生產好處是可以減緩胎兒出生時的衝擊力,並有機會減少媽咪產後 會陰部撕裂傷情形。
- ▶ 水中生產缺點是費用較高昂,且國內可配合水中生產的醫院團隊較少。
- 水中生產費用較為高昂,建議孕期媽咪可先做好事先評估及諮詢。

參考資料:

- 1. What is water birth? Everything you need to know (link)
- 2. Water Births—the American Pregnancy Association (link)
- 3. How to labour in water or have a water birth (link)