

## 歡迎來到產房

姓名 \_\_\_\_\_

出生日期 \_\_\_\_\_ 預產期 \_\_\_\_\_

醫生/助產士 \_\_\_\_\_ 兒科醫生/家庭醫生 \_\_\_\_\_

醫院 \_\_\_\_\_

### 我的產程支援團隊

(請列出伴侶、導樂陪產員、朋友、親屬或會在場的兒童)

寶寶的出生是一個令人興奮的時刻，但也需要做出許多決定。您在生產之前和期間做出的一些決定可能會增加您陰道分娩的可能性，因此最好在分娩之前早早與您的醫生或助產士以及您的伴侶討論這些決定。

### 做決定時需要考慮的一些要點：

- 等待產程自然開始的好處。
- 產程開始後前往醫院的理想時間。
- 產程期間監視寶寶心率的的不同方法。(低風險妊娠優先選擇在設定時間監測 [間歇性])。
- 由訓練有素的看護者(例如導樂陪產員)持續提供產程支援的好處。(持續產程支援會增加您陰道分娩的幾率)。
- 應對陣痛的不同方法。
- 支援產程進展的不同方法。
- 在產程期間補充水分並保持體力的不同方法。
- 在產程期間走動並保持行動方便的好處。(儘量保持行動方便並直立會增加您陰道分娩的幾率)。
- 分娩時推擠的最有效方法。

儘管大多數女性在分娩時只需要極少的干預，但患有某些病症的女性可能需要接受某些程序，例如連續監測、引產或破腹產，以確保順利分娩。

### 瞭解我們的理念：

- 我們認為應該共同做出決定。
  - 針對向您及寶寶提供的所有醫護服務，我們的醫護團隊會支援共同做出決定。
  - 我們會 明您瞭解您的選項，以便您做出知情決定。
- 我們認為陰道分娩是低風險妊娠的最佳選擇。
  - 我們的醫護團隊會盡所能支援您陰道分娩。
  - 我們會幫助您找到應對陣痛的有效方法。
  - 在安全和可能的情況下，我們會鼓勵您在產程中儘量多移動(走動、站立、坐著、跪著、使用生產球等)。
- 我們認為一家人應該在一起。如果您和寶寶的狀況良好：
  - 我們會延遲結紮和剪斷臍帶的時間。
  - 您會在分娩之後與寶寶肌膚接觸。
  - 分娩之後一個小時內鼓勵母乳哺喂。
  - 支援母乳餵養。
  - 住院期間新任父母會一直與寶寶在一起。

前來醫院時請隨身攜帶本表格，並在產程進展期間與您的醫護團隊討論。

## 我的產程和分娩偏好。勾選所有適用的類別。

### 環境

- 我希望限制我在產程期間留在我房間的訪客人數。
- 我已經邀請了以下訪客在我產程期間到我的房間：\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 我希望在產程期間將燈光調暗。
- 我要帶音樂來。

### 食物和液體

- 我希望避免靜脈輸液，會透過飲用液體補充水分。
- 我不介意在產程期間接受靜脈補液。
- 如果因為醫療原因需要建立靜脈輸液通道，我希望蓋上靜脈輸液管端帽（封閉鹽水），以便我自由行動。
- 如果安全的話，我想在產程期間少量進食。

### 產程

- 我希望盡可能少做宮頸檢查。
- 如果我的羊水未破，我希望定期接受宮頸檢查，以便瞭解產程進展如何。
- 我希望盡可能多走動或變換體位以支援產程進展。
- 如果產程進展正常，我願意耐心等待，讓一切自然發生，而不使用藥物加快這一過程。
- 我希望等待羊膜（羊水）自然破裂。

### 應對陣痛

- 我想嘗試陣痛時不使用止痛藥。
- 請告訴我陣痛期間可以使用的所有止痛方法，以便我做出最好的決定。
- 我希望能夠使用淋浴以應對陣痛。
- 我計畫在陣痛活躍期間使用靜脈藥物（靜脈給藥）。

### 其他偏好

\_\_\_\_\_

- 我計畫在陣痛活躍期間使用硬膜外麻醉。
- 我在考慮使用靜脈藥物和/或硬膜外麻醉，但要到陣痛活躍期間再做決定。

### 監測寶寶

- 我希望在設定時間監測寶寶（間歇性），而不要連續監測。
- 如果我的寶寶需要連續監測，我希望使用可式監測（如果可以提供，而且我的狀況允許我自由行動）。

### 出生

- 我希望自己選擇推擠時的體位（蹲坐、跪著、側躺等）。
- 我想用鏡子看到寶寶的出生。
- 我或 \_\_\_\_\_ 希望剪斷臍帶。
- 我計畫儲存寶寶的臍帶血。
- 我希望把胎盤帶回家。

### 破腹產

- 我希望我的支援者能盡可能留在我身邊。
- 我希望能夠看到寶寶的出生。
- 我希望在手術室與寶寶肌膚接觸。

### 新生兒護理

- 我計畫完全用母乳餵養寶寶。請不要給寶寶配方奶。
- 我想讓寶寶留在我的床側。
- 如果因為任何原因寶寶需要離開我身邊，我或者 \_\_\_\_\_ 希望陪著寶寶完成所有程序。