

自然生產 衛生教育指導

恭喜！懷孕 36 週後有規則性收縮(陣痛)，進入產程待產。

✚ 準備用物：

產墊、免洗紙褲、衛生紙、杯子、盥洗用具、換洗衣物及新生兒回家時穿著的衣物一套。

✚ 環境介紹：

- ✚ 廁所：產婦專用在產房護理站前，公廁在 S701 病房旁。
- ✚ 飲水機：在 S703 病房前配膳室。
- ✚ 垃圾分類及髒的被服置放處：在污物間。
- ✚ 沖洗用水：在病房護理站前。
- ✚ 呼叫鈴：床頭有一條線連接按鈕，按下會有響聲，可與護理站對話；如果突然破水、大量出血、密集性宮縮不適、便意感等，請立即通知護理人員。
- ✚ 物品保管：若有貴重物品、現金、手機，請隨身攜帶避免遺失。
- ✚ 非私人物品或設備，請愛惜維護，凡借用院方物品，請在出院前歸還借出之單位。

✚ 飲食方面：

採少量多餐、清淡飲食，以免胃脹造成嘔吐；尤其在宮縮密集時，可喝流質性或甜飲料，以免生產時虛脫無力。

✚ 個人衛生：

每二至三小時如廁或更換產墊，以免感染或阻礙產程進展，待產可淋浴或自行擦澡。

- ✚ 訪客：陪產家屬限一至二位，勿帶十二歲以下幼童進入待產室，為讓產婦充分休息，22:00-06:00 請勿到院探訪。
- ✚ 醫院全面禁止『吸菸及喝酒、大聲喧鬧』。
- ✚ 產婦活動範圍，限在 S 棟 7 樓待產室區域，每 20 分鐘回待產室，勿行走樓梯。
- ✚ 夜間盡可能臥床休息，保持體力。