



有你陪， 生產更輕鬆

你的每一句話、
一個動作，
都是最好的
支持！

一起努力，迎接寶寶到來



1 呼吸引導



♥ 陣痛來
「吸～吐～慢慢來」

吸4秒 → 吐6秒

♥ 痛變強
短短呵氣

「呵呵呵～」

★ 關鍵：陪她一起做，
比一直講更有用！

2 按摩舒緩



♥ 按摩裡
下背、骨盆
(最有感)

♥ 怎麼按
穩穩按/
畫圓圈

♥ 時機
痛來就按，
過了就放

★ 關鍵：力道由媽媽決定！

3 情緒支持



♥ 多說

「妳很棒！」

「我在這裡！」

♥ 多做

握手、陪呼吸、擦汗

✗ 避免這些話

「忍一下」 「不要叫」

★ 關鍵：讓她有安全感！

4 何時找護理師

♥ 馬上叫人

🤢 痛到受不了

💩 想用力(像要大便)

🩸 出血/破水

🤯 頭暈不適

👩 其他異常狀況

有需要
請按鈴
我們會
馬上來！

★ 不確定→直接叫！沒關係！

陪伴 + 呼吸 + 支持 = 最好的生產幫手！

💡 每個媽媽的需求不同，請依她的喜好調整，並隨時給予鼓勵與支持！

小測驗

1 陣痛來時，陪產者可以如何協助產婦？

- A 陪伴產婦一起呼吸，提醒慢慢吸、慢慢吐
- B 要產婦完全憋住呼吸
- C 請產婦自行忍耐，不需要陪伴
- D 一直與產婦聊天，轉移所有注意力

2 陪產者協助按摩時，下列何者正確？

- A 可按摩下背、骨盆，並依產婦感受調整力道
- B 力道越大越有效
- C 只要持續按摩，不需要詢問產婦感受
- D 陣痛時不可進行按摩

3 待產過程中，出現哪種情況應立即告知護理師？

- A 產婦有強烈想用力感、出血或破水等情形
- B 產婦想聽音樂
- C 產婦想和陪產者聊天
- D 產婦想更換舒服的姿勢

STm

天主教聖馬爾定醫院
ST. MARTIN DE PORRES HOSPITAL

服務 Service 信賴 Trust 關懷 Mercy



若您想對以上內容有進一步了解，
請洽詢電話：

05-2756000 轉產房分機 4601、4602；
婦產科衛教室分機 5403



文獻
參考

1. World Health Organization. (2023). WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience.
2. Bohren, M. A., Hofmeyr, G. J., Sakala, C., Fukuzawa, R. K. (2017). Continuous support for women during childbirth. Cochrane Database of Systematic Reviews of Systematic Reviews, (7), CD003766.

2026.08 第一版