

滾滾放鬆， 順順生產



使用目的 運用輔助工具促進產程進展，減輕產痛不適，提升產婦舒適度與安全感。

生產球（大球）

放鬆骨盆・促進產程進展

透過身體擺動與前傾姿勢，促進骨盆活動，減輕下背壓力，協助胎頭下降。

✓ 使用方式

① 坐姿擺動（雙手扶住床欄）

雙腳與肩同寬分開，
雙手扶住床欄
維持穩定，
進行前後或左右
輕柔擺動，
以促進骨盆放鬆。



② 跪姿前傾

上半身前傾趴在球上，放鬆背部肌肉，
減輕腰背不適，並有助胎頭下降。



⚠ 注意事項

- 使用時建議有家屬或護理人員在旁協助
- 注意地面防滑，避免跌倒
- 若出現頭暈、不適或宮縮異常，應立即停止使用

花生球（長型球）

打開骨盆・幫助產程進展

藉由下肢支撐維持骨盆開展，協助胎位調整，促進產程順利進行。

✓ 使用方式

① 側躺夾球

側躺時將花生球置於雙腿之間，
維持骨盆開展，促進骨盆放鬆與
血液循環。



② 分娩推進時（依醫護人員指示）

可於分娩推進時使用，協助胎頭
下降與產程進展，提升分娩舒適度。



⚠ 注意事項

- 避免過度用力夾球，維持自然放鬆
- 若出現不適或疼痛，應立即告知醫護人員調整姿勢

七龍珠滾珠按摩器

滾動按摩・放鬆肌肉

透過滾動與按壓方式，協助肌肉放鬆，
減輕產程中之緊繃與不適。



✓ 使用方式

① 手持按壓

以手持方式輕壓於肩頭、背部、腰部
或下肢，進行局部按壓以放鬆肌肉。

② 滾動按摩（可由陪伴者協助）

將按摩器置於背部或腰部，由陪伴者
協助進行上下或來回滾動，以緩解
肌肉緊繃。



③ 手部／足底按摩

可於手掌、前臂或足底進行滾動按摩，
以促進血液循環並減輕疲勞。



⚠ 注意事項

- 不可當作坐具使用
- 操作時應放慢動作，避免滑動或過度施力
- 若出現頭暈或不適，應立即停止使用

溫馨提醒

- 應依個別產程進展與身體狀況調整使用方式
- 可搭配呼吸放鬆技巧，以提升舒適效果
- 使用過程如有任何不適，應立即告知醫護人員



參考資料（近五年）

1. Dikmen, H. A., Gönenc, İ. M., & Atas, A. N. (2024). Effects of peanut ball use on perceived labor pain, fatigue, and mother's perception of childbirth: A randomized controlled trial. Archives of Gynecology and Obstetrics.
2. Makvandi, S., Karimi, L., Larki, M., & Sahebkar, A. (2025). Investigation of the effects of peanut ball during labor: An updated systematic review and meta-analysis. European Journal of Midwifery, 9, 15.
3. Chang, C.-Y., Gau, M.-L., Huang, C.-J., & Cheng, H.-M. (2022). Effects of non-pharmacological coping strategies for reducing labor pain: A systematic review and meta-analysis. Journal of Clinical Medicine, 11(23), 7203.
4. Nori, W., Kassim, M. A. K., Heimi, Z. R., et al. (2023). Non-pharmacological pain management in labor: A systematic review. Journal of Clinical Medicine, 12(23), 7203.

適合使用時機

- 產程初期：促進放鬆並減輕不適
- 產程進展期：協助胎頭下降與產程進展
- 待產期間：調整姿勢並減輕身體壓力



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



小試身手

① 使用生產球的主要目的為何？

- A. 促進骨盆活動、減輕下背壓力並協助胎頭下降
- B. 限制產婦活動以減少宮縮
- C. 增加腹部壓力以加快生產
- D. 僅用於產後恢復

② 使用花生球時，下列何者為正確方式？

- A. 側躺時將花生球置於雙腿之間，維持骨盆開展
- B. 將花生球放在腹部上方加壓
- C. 坐在花生球上快速上下彈動
- D. 將花生球當作枕頭墊於頭部

③ 使用七龍珠滾珠按摩器時，下列何者正確？

- A. 可於肩頭、背部、腰部或下肢進行輕壓或滾動按摩
- B. 可直接坐在按摩器上使用
- C. 按摩時應越用力越有效
- D. 出現頭暈不適時仍應繼續使用