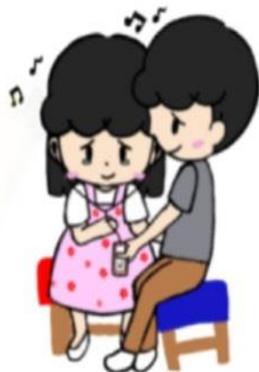


★媽咪 我想減輕妳的陣痛！

按摩



請媽咪坐在產球上後
家屬在後側由下往上
按摩媽咪的腰薦椎



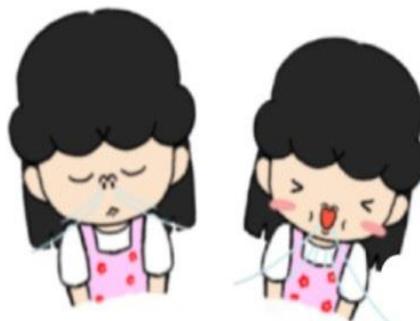
音樂

給予媽咪音樂放鬆心情
轉移注意力



呼吸技巧

請在旁給予媽咪下達指令
教導媽咪
鼻子吸、嘴巴吹



改變姿勢

可藉由花生產球協助
媽咪側躺夾住產球

2025年7月第一版

天主教聖馬爾定醫院 國民健康署孕產婦關懷中心 (2025) · 順利度過「陣痛」這一關 · 孕產婦關懷網站 ·
ST. MARTIN DE PORRES HOSPITAL
醫療Service 靈輔Trust 醫德Mercy <https://mammy.hpa.gov.tw/Home/NewsKBContent?id=2031&type=01>

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉產房分機 4601、4602
婦產科衛教室分機5403

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

