文章

水中生產是什麼？水中生產優缺點、風險和常見問題

一月 2, 2024

1 MIN

水中生產成近年蔚為流行的生產方式，其過程較為自然，能減少無痛分娩與藥物施打，也能縮短分娩過程，還能降低生產的痛楚。但並非所有產婦都適合水中生產，建議產婦應與醫生進行討論再做選擇。

水中生產過程較為自然，能減少無痛分娩與藥物施打。

水中生產又稱水中分娩，能幫助產婦緩解生產疼痛

水中生產，也稱水中分娩（Water Birth），是孕婦在溫水中產下胎兒的一種生產方式。一般而言，**水中生產運用水的浮力、阻力以及水溫的控制，讓分娩中的產婦得以放鬆身體**，過程減少分泌壓力賀爾蒙，增加製造腦內啡，以達成不打針也能自然止痛的效果。



▲水中生產近年相當流行，因為較為自然且不需打針，為許多產婦的生產選擇。

水中生產過程4階段，離開水面後會進行胎心音檢測

- **水中生產第一階段：**開始子宮收縮至子宮頸全開
- **水中生產第二階段：**子宮頸完全擴張，開始推動子宮，直到寶寶出生
- **水中生產第三階段：**寶寶出生，產婦排出體內的胎盤
- **水中生產第四階段：**生產後為時兩小時的觀察期

分娩的第一階段（入水池生產）與第二階段（胎兒娩出）都會在水池中進行，而第三階段（排出胎盤）開始需離開水面進行處理；第四階段產婦誕下胎兒後，應獲得適當休息，同時觀察寶寶健康狀況，進行胎心音檢測。

水中生產好處有哪些？降低生產壓力，建立寶寶安全感！

- **水中生產好處 1 ：放鬆心情，縮短生產時間**

  泡在水中能自然放鬆身體，產婦分娩時經歷的生產疼痛便能減緩，更有報告指出，水中生產有助產婦**分泌催產素，促進分娩過程**，降低生產疼痛。

- **水中生產好處 2 ：媽媽可以隨意變化姿勢**

  水中生產時媽媽姿勢是採取蹲坐或是半坐臥、坐姿，**施力相對輕鬆**，水中生產的姿勢也最有利於產婦出力。

- **水中生產好處 3 ：減緩胎兒出生時的衝擊力**

  水能賦予陰道組織的彈性，水中生產時可**降低寶寶出生時衝勁導致的傷害**，降低媽媽會陰部位撕裂傷的發生與嚴重性。

- **水中生產好處 4 ：與羊水相似的環境**

  胎兒誕生後的**生產環境因為與羊水相似，較容易適應新環境**，水能提供寶寶舒適的熟悉感，也能弱化光線與聲音對新生兒的刺激。

- **水中生產好處 5 ：寶寶受的刺激較小**

  媽媽與寶寶的身體反應是連結的，因此，媽媽在水中生產時，媽媽身體為因應情緒所分泌的賀爾蒙會被寶寶吸收，加上寶寶花在狹窄產道的時間較少，較不易受沮喪害怕等負面情緒影響，能夠建立熟悉度與安全感。



▲水與羊水環境類似，在水中生產寶寶能夠降低外界刺激建立安全感。

水中生產缺點有哪些？水中生產4大缺點須注意

- **水中生產缺點 1 ： 台灣水中生產醫院少**

  水中生產必須搭配一組專業人才相互配合，台灣醫院通常較少有大團隊只為一位產婦進行生產，且同時水中生產會產生很多廢棄物，如果醫院的設備不充裕，也缺乏具專業技術的醫療團隊，水中生產反而增加風險。

- **水中生產缺點 2 ： 水中生產費用高昂**

  因為水中生產需要醫療團隊的**1. 專業技術2. 專業設備3. 生產環境需要潔淨水質4. 妥善水中監控**，再加上分娩前需要自費門診進行生產諮詢，額外費用會較一般生產高出許多。

- **水中生產缺點 3：容易產生細菌感染**

  水中生產時，必須做好嚴格的**水質品質控制**，產婦分娩流出的血液與其他分泌物，都會留存在水中，若沒有**及時換水**，細菌感染風險大增。

- **水中生產缺點 4：無法施打減痛分娩**

  無痛分娩時，醫師會在媽媽腰椎內留置一根軟管，方便施打麻醉藥劑。但水中生產時下半身都浸泡在水池中，身上針孔會導致媽媽感染風險增加。



▲水中生產時建議需有專業醫療團隊與專業設備相互搭配進行，以確保媽媽與寶寶安全。

缺乏專業醫療團隊和設備，會提升水中生產風險！

水中生產是更為自然的生產方式，按照規範進行水中生產應無特別的風險。但**若沒有專業醫療團隊和設備**，可能會造成以下情況發生：

- **水中生產風險 1：**產婦或新生兒感染
- **水中生產風險 2：**寶寶可能引起多重併發症
- **水中生產風險 3：**較難監測胎兒心跳
- **水中生產風險 4：**寶寶體溫過高或過低

水中生產適合我嗎？4大族群較不適用水中生產

並非所有孕婦都適合水中生產，考慮這種生產方式的**孕婦在懷孕期間必須隨時與醫師溝通、評估胎兒狀況，確實定期進行產檢**，並且了解水中生產相關知識，經醫生同意後才建議進行水中生產。

- **不適用水中生產族群 1：高危險妊娠的孕婦**

  高危險妊娠如妊娠糖尿病、妊娠高血壓、子癇前症等，容易使產婦在水中生產時發生難以預料的狀況，如果**突然發生危險**，要立刻離開水面做緊急處置並不方便。

- **不適用水中生產族群 2：產婦骨盆較窄**

  當產婦骨盆較窄，**水中浮力可能反而成為阻力**，造成生產不順，不太適合水中生產。

- **不適用水中生產族群 3：長期臥床的孕婦**

  若懷孕期間，寶寶有併發症、或是胎兒心跳不穩等，導致孕婦需要長期臥床，則因缺乏運動、**肌肉力量不足**，較不適合水中生產。

- **不適用水中生產族群 4：孕期間體重浮動大的孕婦**

建議孕婦懷孕期間要維持身心健康，定期做產檢外，體重也做適當控制。因為**超過15公斤後，孕婦身體負擔較大**，且陰道旁的脂肪組織過多可能增加生產的時間，較不適合水中生產。

- **水中生產條件限制 5 ： 寶寶體型不宜過大**

  體重超過3200公克的寶寶，因為體型較龐大導致寶寶寶在產道時間過長，因此在水中生產可能會導致生產風險。

另外，若是產檢時檢測出有**胎位不正、胎兒胎盤功能差或是早產兒**也需要再考量看看是否要進行水中生產。



▲水中生產具條件限制，並非所有孕婦都建議採用水中生產，建議孕婦在生產前應與醫生進行討論。

水中生產常見問題：水中生產費用約為多少？

1. 水中生產過程寶寶會嗆到嗎？

寶寶在呼吸到第一口空氣之前，都是透過胎盤與臍帶呼吸，此時肺葉尚未擴張，而水中生產的環境與羊水相似，因此**水中生產時寶寶不會嗆到。**

2. 水中生產的同時，排泄物與分泌物會汙染水池嗎？

當產婦用力推出寶寶時，產婦無法同時控制肛門括約肌，排泄物與分泌物等都會隨著寶寶一塊出來。但產婦不必擔心，**專業醫療團隊有特殊工具可以移除穢物**，如若水池太過混濁，會要求產婦離開水面。

3. 我可以選擇在家水中生產嗎？

若選擇在家水中生產，**必須先經助產士評估家中環境**，例如是否有適當的浴缸大小、環境是否乾淨衛生、是否能使用純淨的水質，如果沒有適當的環境與設備，建議可以考慮至專業醫療院所，配合醫療團隊協助進行水中生產，對安全也更有保障。

4. 水中生產費用約為多少？

相對於自然產3天的自費金額約新台幣5萬左右，而水中生產因為需要專業團隊陪產，因此會額外收取新台幣1~2萬元的專人陪產費用，因此整套水中生產費用會落在新台幣6~7萬間。但每家院所費用上仍有所差異，建議孕期媽咪可多諮詢。

重點摘要：

- 水中生產能放鬆產婦心情，縮短分娩過程。

- 水中生產無須也不能施打無痛分娩，屬較為自然的生產方式。
- 水中生產好處是可以減緩胎兒出生時的衝擊力，並有機會減少媽咪產後會陰部撕裂傷情形。
- 水中生產缺點是費用較高昂，且國內可配合水中生產的醫院團隊較少。
- 水中生產費用較為高昂，建議孕期媽咪可先做好事先評估及諮詢。

參考資料:

1. What is water birth? Everything you need to know (link)
2. Water Births–the American Pregnancy Association (link)
3. How to labour in water or have a water birth (link)