孕晚期文章
文章

懷孕後期肚子悶痛，宮縮症狀知多少？

5 月 22, 2020

愈到懷孕後期，真假宮縮的判斷會變得愈重要，因為真的宮縮是寶寶準備要出生的徵兆，不過除此之外，落紅、破水等現象也都是產兆之一。本文將帶妳解開真假宮縮之謎，同時認識其他產兆，讓媽媽們能更掌握自己應該去醫院待產的時間點，避免白跑一趟。

Author(s): 審稿人 – 廖韻涵醫師

以初產婦來說，陣痛規律地以每5分鐘出現1次，每次持續至少1分鐘，就應該去醫院待產了。經產婦則建議陣痛以10~15分鐘的頻率出現時，就去醫院報到。

懷孕後期是準備要「卸貨」的時間，雖然透過產檢或自行計算，可以推測出預產期，但是懷孕後期的假性宮縮或分泌物，很容易讓媽媽們擔心是不是自己準備要生了，特地跑了一趟醫院，卻發現離寶寶退房時間還早。別擔心，讓我們一起來看看真假宮縮的差別與判斷方式吧。

真假宮縮的分辨方式

假性宮縮又稱為布雷希氏收縮，雖然在懷孕前期也可能出現，但是愈接近預產期，發生頻率會愈高，當然，既然稱為假性宮縮，即代表其不會導致生產，媽媽們可以透過按摩、變換姿勢和休息減輕不適。

而真正的產前宮縮發生時，則是因為身體分泌催產素，使子宮頸變薄、子宮上端收縮，準備將胎兒向下推送出產道所引發的規律陣痛。

一般來說，真宮縮大約發生在孕期37～40週左右，但是如果在37週前便發生，則代表寶寶過早出生，真假宮縮的主要辨別方式可以分成以下3種：

1. **發作頻率：**真宮縮會隨時間，間隔愈來愈短，次數變密集；假宮縮則沒有規律可言。
2. **持續時間：**真宮縮每次發作的持續時間約30～70秒；假宮縮短則少於30秒，長也有可能達到2分鐘。
3. **疼痛感受：**真宮縮的陣痛就像海浪一樣，當海浪襲來的頻率愈密集，浪高也隨之提高；假宮縮的疼痛程度較小，甚至沒有疼痛，媽媽們可能會感覺肚子有種悶、硬，或是子宮肌肉在收縮的感覺。



生產徵兆有4種

除了前面介紹的真宮縮是其中一種產兆外，其他還有胎兒下降、落紅和破水等等。

1. **陣痛：**這邊所說的陣痛是指真宮縮所造成的，應隨時間推進變密集，疼痛感也會增強。以初產婦來說，當陣痛規律地以每5分鐘出現1次，每次持續至少1分鐘，就應該去醫院待產了。
2. **胎兒下降：**指的是媽媽們會感覺到胎兒在肚子裡的位置有下移的狀況，也因為胎兒下降會更加壓迫膀胱，因此可能會加劇頻尿的情形。胎兒下降可能會在要生產的前幾個禮拜就發生，也可能直到生產前幾小時才出現，而且也不一定所有媽媽都能感受到胎兒下降，所以通常胎兒下降不會作為前往醫院待產的優先指標。
3. **落紅：**指的是陰道分泌物中混和著黏液與血絲排出，這些黏液本來的功用為封住子宮口，避免外來物質入侵，而當胎兒下降時，寶寶的頭部會頂開子宮口，使子宮口黏液脫落，並導致落紅。
4. **破水：**破水是羊膜破裂的俗稱，與其他產兆最大的差別在於破水發生之後，基本上就是準備進入生產狀態，因為破水之後，寶寶將失去羊膜的保護，如果仍滯留於媽媽腹中超過24小時以上，為了避免子宮感染，醫師可能會施行剖腹生產，以保護母親和寶寶的安全。破水發生時，妳可能會感覺有無味且清澈偏淺黃的液體從陰道流出，有些人可能會將其跟尿液搞混，但是妳可以憋尿，卻無法阻止羊水流出。雖然並不是每位媽媽都會發生破水，但一旦懷疑或發現破水情形，請立即前往醫院檢查。



什麼時候該去醫院待產？

上述提到了4種產兆，但是一般來說，出現破水和規律陣痛，或者同時出現兩種以上產兆時，再去醫院會比較不容易被退貨。之所以要判斷待產時機，除了讓孕婦能安全在正確的時間內至醫院準備生產外，也是避免白跑一趟所花的時間和精力，尤其是住家到醫院路途不短的媽媽們。但是初次生產的媽媽們可能會因為沒有經驗，心情通常較為焦慮和緊張，如果真的不確定或擔心自己是否要生產，即便多跑一趟醫院讓自己安心也無妨。

假如妳有過生產經驗，那生產所需時間通常會比初產快上許多，因此等到陣痛頻率變每5分鐘1次時才去醫院待產可能會來不及，建議頻率變10~15分鐘發作1次時，就應至醫院報到。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家



如何判斷真假宮縮

	真宮縮	假宮縮
發作頻率	逐漸密集	沒有規律
持續時間	30秒~70秒	30秒以下~120秒
疼痛感受	逐漸變強	肚子感覺悶、硬

重點摘要：

- 假性宮縮發作沒有規律，其頻率也不會逐漸變得密集，疼痛感也不高。假宮縮短則少於30秒，長也有可能達到2分鐘。

- 真宮縮的陣痛每次發作的持續時間約30~70秒；生產徵兆有陣痛、胎兒下降、落紅和破水4種，而破水是最接近準備生產的狀況。

參考

- Braxton-Hicks Contractions vs. Real Contractions. (link)
- Pregnancy and Signs of Labor. (link)
- How to Predict When Your Baby Will Drop. (link)
- Is it safe to make your waters break? (link)
- At the hospital or birth centre. (link)
- Signs of Approaching Labor. (link)



立即分享