孕晚期文章
文章

胎位不正怎麼辦？ 5大原因與應對方法大解析

5 月 22, 2020

生產是懷孕中最難熬的階段，自然生產的媽媽們得將產道擴張到原來的好幾倍大，經歷數小時的煎熬，才能讓寶寶順利誕生到這個世界上。然而真正能順利自然產的胎兒，通常只有正常位(或稱頭位)，其他種類的胎位可能會需要進行剖腹產。

Author(s): 審稿人 – 廖韻涵醫師

媽媽們也不需要太過擔心，據統計，胎兒從正常位出生的機率高達95%，即便有些在胎兒在產檢時發現有胎位不正的問題，通常也會在之後自然調整正常。

孕婦能否自然生產，不僅取決於媽媽和寶寶的身體狀況外，胎位正常與否也是決定寶寶出生方式的主因之一。造成胎位不正的因素有很多，但是沒有明確的根據指出其真正原因。除了胎兒過早出生、多胞胎、子宮肌瘤和骨盆形狀異常可能影響胎位外，以下介紹5種可能造成胎位不正的原因。

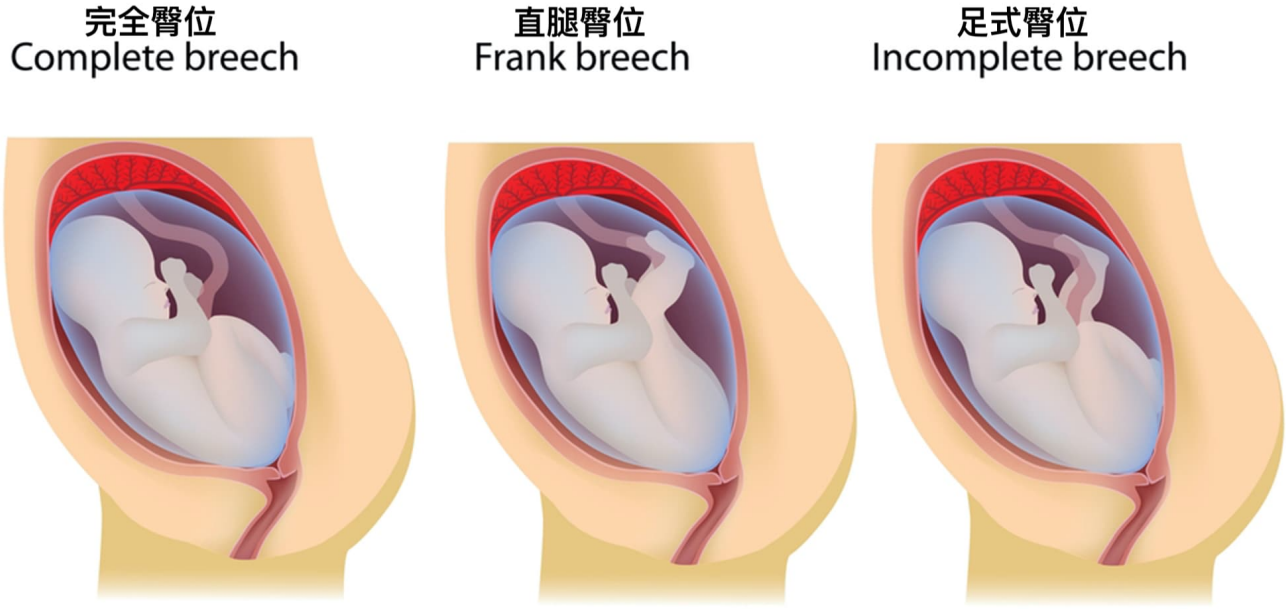
5種胎位不正的原因

1. **羊水過多或過少：**雖然看起來很矛盾，但當羊水過多的時候，胎兒更容易在肚子內活動，提高了胎兒變換成錯誤胎位的機率；羊水過少則會使寶寶一旦呈現非正常胎位，便很難再調整回去。
2. **有經驗的產婦：**有過生產經驗的媽媽們，子宮可能不再像初次生產時一樣窄小，而較大的子宮空間會使胎兒更容易變換位置，提高胎位不正的發生機率。
3. **前次生產影響：**如果孕婦在懷上一胎時，也有胎位不正的情況，也可能會增加下次生產的胎位不正風險。
4. **前置胎盤：**如果胎盤的位置非常靠近子宮頸口，也會影響胎兒的胎位變化。
5. **胎兒體型：**胎兒過大、過小，兩者都會使引發胎位不正和生產困難的機會增加。

胎位不正有分3大類

寶寶的胎位包含頭位、臀位和橫位，而每種胎位都有不同的差異。

1. **頭位**
   就算都是頭朝下，還是有最適合胎兒出生的正常位，那就是胎兒枕骨朝子宮頸口、臉部面向媽媽背部的枕骨前位。大多數的胎兒會在32~36週之間轉成這種姿勢，有部分胎兒則會在出生前才轉變成枕骨前位。



2. **臀位**
   臀位出現機率大約有3~4%，是最常見的胎位不正。在此姿勢下，胎兒屁股會朝向子宮頸口，而臀位又可以細分為完全、直腿和足式臀位。
   如果胎兒是完全臀位，其雙腳會呈盤腿的姿勢；直腿臀位則是雙腳伸直朝上，只有屁股朝下，所以胎兒的頭部會抵著雙腳；足式臀位代表胎兒的雙腳或單腳朝下面對子宮頸口，在生產時可能會是腳或屁股先出來。
   由於臀位在自然生產時，胎兒頭部會成為最後出來的部位，因此提高了生產的困難度，而且在臀位的姿勢下生產，胎兒會更容易臍帶繞頸，或是擠壓到臍帶，因而切斷氧氣和血液的供應。所以如果最晚在懷孕第34週前，若胎兒還沒從臂位自行轉正，就可能要藉由剖腹產幫助生產。
3. **橫位**
   顧名思義，寶寶會呈現打橫的姿勢在肚子裡。不過橫位的出現機率極低，通常在預備生產前，胎兒就會自行調整成正常的胎位，如果仍保持橫位，醫師就會建議進行剖腹產，以避免自然生產造成的風險。

胎位不正的判斷與應對辦法

在大多數的情況下，媽媽們不太容易感覺寶寶胎位是否正常，須透過產檢才能清楚了解胎位的狀態。但媽媽們也不需要太過擔心，據統計，胎兒從正常位出生的機率高達95%，即便有些在胎兒在產檢時發現有胎位不正的問題，通常也會在之後自然調整正常。

通常在初次發現胎位不正時，離預產期還有一大段距離，由於這時胎兒尚未發育完全，因此胎位仍可能會繼續變化，醫師可能會建議繼續觀察，或是採用膝胸臥式運動，以幫助胎兒轉成正常位。膝胸臥式作法如下：

1. 雙膝跪地與肩同寬，上半身趴下，手肘稱地，並讓屁股翹高，讓大腿盡量和地板保持垂直。
2. 在雙肘撐地的情況下，讓胸口和肩膀盡量貼地。
3. 建議早晚練習2次，每次5-10分鐘。

另外，膝胸臥式也有比較進階的做法，主要是將讓支撐上半身重量的雙肘，改為直接用胸口貼地，讓雙手向前伸直平放，這種方式比較要求柔軟度，因此建議媽媽們可以先嘗試用手肘撐地的方法。



胎位不正對寶寶的影響

看完這麼多胎位不正的資訊，媽媽們可能會擔心胎位不正是不是會對胎兒有不良影響。事實上，胎位不正只會影響到生產方式的選擇，對胎兒本身並不會造成傷害。

前面提過唯一的正常胎位是頭位當中的枕骨前位，但也不是說其他的胎位不正，全都需要靠剖腹來解決，假如胎兒體重較輕，母親的骨盆較大，就算胎位不正也是能順利地自然生產，這種事情沒有通則，醫師會根據孕婦和胎兒的情況，做出是否要進行剖腹的決定。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

寶寶胎位示意圖

正常胎位

枕骨前位

頭部朝下，枕骨朝子宮頸口



產前運動教室

膝胸臥式



懷孕七個月開始，早晚一次，每次5-10分鐘，助胎位矯正

*身體不適或宮縮，請停止

重點摘要：

- 胎兒從正常位出生的機率高達95%，產檢時發現胎位不正問題，通常也會調整正常。
- 如胎位不正，懷孕媽咪可運用膝胸臥式運動來改變胎位。
- 胎位不正是否採取剖腹產，須以醫師專業判斷為主。

參考

- What Your Baby’s Position in the Womb Means. (link)
- Fetal Positions for Birth. (link)
- Labour and Delivery Care Module: 8. Abnormal Presentations and Multiple Pregnancies. (link)
- If Your Baby Is Breech. (link)
- Open Knee-Chest. (link)



立即分享