

產後

- 1. 以純母乳餵哺



其他

如有其他分娩計劃，歡迎提出意見：

以上是本人_____之分娩計劃，本人明白有需要時；由醫護人員替我作出最適當的分娩安排。



東區尤德夫人那打素醫院
婦產科

“尤德”理想分娩計劃



自然分娩是珍貴的體驗，也是準爸媽的一項挑戰。
"尤德"理想分娩計劃目的是為準爸媽作好準備，深入了解產前、分娩、產後及照顧嬰兒的資訊；透過與助產士的溝通，幫助作出貼心的選擇，讓助產士更了解你的需要。

****此分娩計劃的實行會因應母嬰及病室情況而作出調節****

產前

我曾參與以下講座或工作坊

1. 產前講座

- 1.1 產前護理及親子共讀
- 1.2 母乳餵哺
- 1.3 分娩過程及止痛方法
- 1.4 產後護理・如何預防產後抑鬱
- 1.5 嬰兒護理・PLAY RIGHT

2. 準爸媽工作坊

- 2.1 分娩球
- 2.2 按摩舒緩
- 2.3 會陰按摩
- 2.4 育嬰常識
- 2.5 嬰兒沐浴
- 2.6 母乳餵哺要點



分娩計劃

請選擇你的意願，並在合適的方格內加上「✓」號
(每項可多於一個選擇)



1. 待產

- 1.1 丈夫於待產時陪伴
- 1.2 丈夫於分娩時陪伴
- 1.3 待產時可在產床附近活動



2. 止痛方法

非藥物

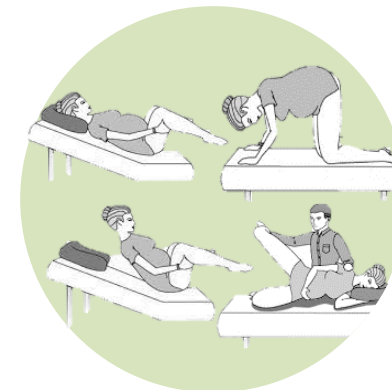
- 2.1 深呼吸
- 2.2 音樂舒緩 
- 2.3 熱敷止痛
- 2.4 透皮神經電刺激減痛法
- 2.5 分娩球
- 2.6 按摩舒緩
- 2.7 香薰舒緩 

藥物

- 2.8 吸入性止痛氣(笑氣)
- 2.9 藥物止痛針
- 2.10 脊椎硬膜外麻醉(無痛分娩)

3. 分娩時

- 3.1 嘗試不同的分娩姿勢
- 3.2 盡量不施行會陰剪開術



4. 嬰兒接觸

- 4.1 盡早擁抱嬰兒作肌膚接觸
- 4.2 盡早開始母乳餵哺
- 4.3 父親與嬰兒肌膚接觸