

分娩

生下寶寶

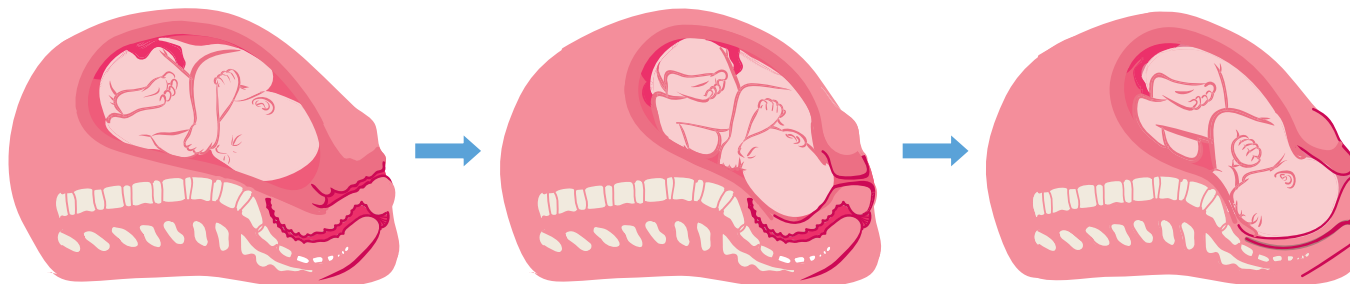
生產過程會持續多久？

每個人的生產過程都不一樣。平均而言，生產過程可以持續幾個小時到幾天。

分娩和生產分為四個階段：

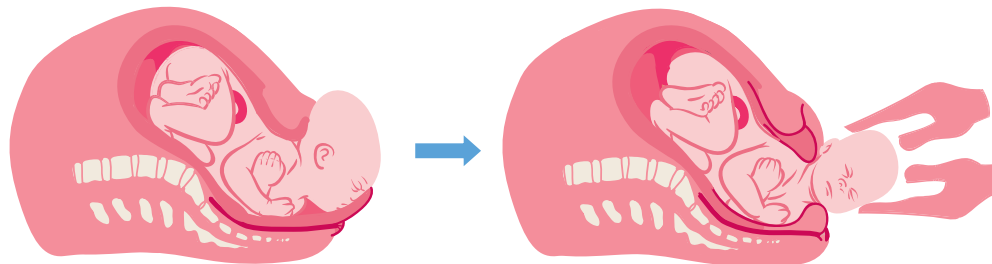
第一階段

宮頸管變軟、變薄（「宮頸管消失」），宮頸張開（「擴張」）。胎兒的頭部下沉至骨盆中。



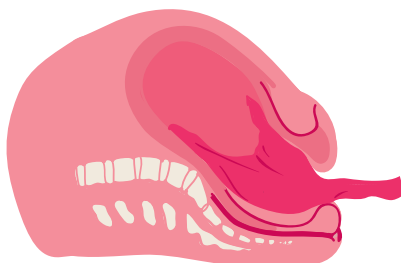
第二階段

您下身用力，將胎兒娩出。



第三階段

胎盤娩出，您隨即可以擁抱寶寶，與之肌膚相觸。寶寶可能會開始哺乳，或用鼻子摩擦您的乳房。



第四階段

寶寶出生後的幾個小時內，您可以一直肌膚相觸地抱著他——直到第一次哺乳結束或您感到疲憊為止。

