

為分娩做好準備

在醫院還是家中分娩？

分娩地點應該由您和您的醫護人員共同決定。

如果有醫療方面的顧慮，醫院可能是更好的選擇。如果您有助產士，則可以選擇在家分娩。您可以與醫護人員探討每種方案的利弊，結合考慮自己的價值觀和偏好，然後做出決定。



您知道嗎

如果您居住在偏遠地區，可能需要前往醫院進行分娩。

您的醫護支持團隊

分娩期間

如果您在醫院分娩，分娩和生產過程中會有一位護士陪伴您。您的醫護人員——醫生或助產士——在分娩時會全程在場。如果您需要額外的護理，產科醫師、兒科醫師或其他專業醫護人士也會到場。

如果您選擇在家分娩，將有助產士和另一位助手在場。

產後

如果您有主治醫生，他們會告訴您如何在出院後進行後續檢查。公共衛生護士也會與您聯繫。

如果您有自己的助產士，他們會在分娩後的第一週裡進行數次家訪探視。接下來的5週內，您將帶著寶寶一起去助產士診所隨訪。6週後，您的常規醫護人員及公共衛生護士將為您和寶寶提供護理。



如果您在工作時間以外需要醫療建議，請致電8-1-1，聯繫HealthLink BC註冊護士。

您的個人支持團隊



您知道嗎

分娩時可請多人陪伴，以便他們輪流休息。能獲得更多支持的孕婦，其分娩過程通常會更短，對止痛藥的需求也會更低。

無論是在醫院還是家中，您都可以按照個人喜好選擇共同參與和見證的人士。您可以選擇：

- 您的伴侶
- 親近的朋友、父母或其他家庭成員
- 導樂員
- 您的其他子女

如果有小孩在場，請提前告知您的醫護人員，並安排額外人手（除支持您的人外）照顧他們。

導樂員是誰？

導樂員是負責為您提供精神和身體支持的專業人員，他們通常不提供醫療護理，其服務不受醫療服務計畫（MSP）涵蓋。



金錢意識

原住民家庭導樂服務補助計畫 / Doulas for Aboriginal Families Grant Program 能為原住民產婦提供最多\$1000的導樂服務補助。請訪問**bcaafc.com**網站，獲取更多資訊。

您的分娩意願

寫下您對分娩和生產的期望，並事先與您的醫療和個人支持團隊分享與討論。這將幫助大家更好地進行團隊合作。

儘量寫得簡短明了。您可以向他們告知：

- 您首選的分娩體位
- 您是否希望使用鎮痛藥物
- 如果屆時需要醫療援助，您希望如何處理



特別注意

分娩期間，您的情緒可能會大起大落。如果您曾經歷過重大創傷，分娩過程也許會激發消極的回憶和感覺。制定明確的分娩計畫，並與醫護人員分享，可以給予您掌控感，幫助您更好地應對情緒。



試試這些

提前告知您的醫護人員，您希望用怎樣的特別儀式或傳統來迎接寶寶。



重點提要

有時，並非您的所有分娩意願都能實現，但您的支持團隊會確保您一路參與所有決策。



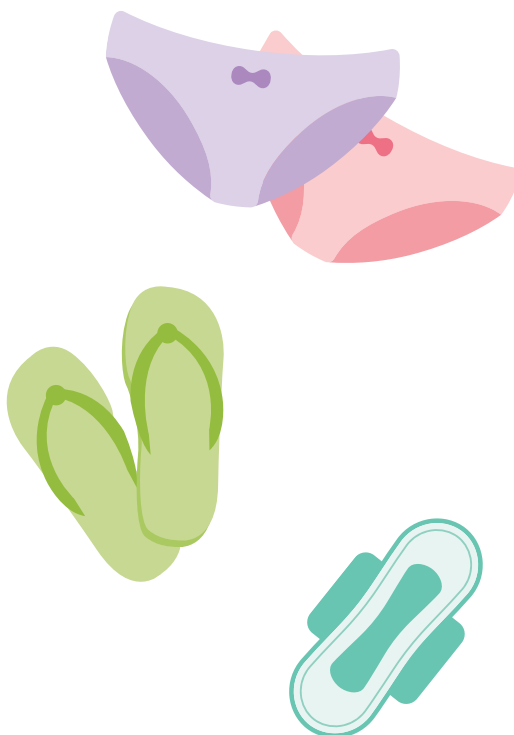
您知道嗎

卑詩省婦女醫院與健康中心提供了一個簡單的模板，來記錄您的分娩意願。訪問 bcwomens.ca 網站，並搜索「懷孕家庭及護理人士的分娩指南」。



故事分享

寫下分娩意願確實很有用。雖然護士會交接班，但每位護士都能看到我們寫下的分娩意願，來照顧我們時都已有所準備。



打包必要物品準備入院

詢問醫院提供哪些物品，以及您需要帶備哪些物品。提前將所有物品打包好，以便在開始生產時能快速出發。

您可能需要用到：

- **生產用品：**包括潤唇膏、冷熱敷貼、手持式按摩器、音樂播放器、淋浴拖鞋、為您和親友準備的零食和飲料
- **個人物品：**例如睡衣（有方便哺乳的前開口）、牙刷、一些替換的乾淨內褲、大號的衛生護墊和出院時穿的寬鬆衣物
- **嬰兒用品：**包括經CMVSS認證的汽車安全座椅（見**嬰兒安全**）、新生兒尿布、睡衣和毯子

為在家中分娩做好準備

您的助產士將告訴您如何在家中做好佈置準備，並為您帶來所需的設備和藥物。最好提前打包好重要物品，以防您需要去醫院。



伴侶同行

您可以做些甚麼

告訴雇主您在近期可能會突然離開，確保車內燃油充足，在預產期前兩週之內保持通訊暢通。提前打包個人物品。打包睡袋和泳衣，以便您幫助伴侶洗澡。