

病歷號碼：

姓名：

出生年月日：

醫病共享決策輔助評估表

決策題目：

我要自然產,那我該如何選擇緩解產痛的方式呢?

前言

自然生產時，產痛的感受因人而異，產程時間長短也會不同。一般來說，產程前期可以透過深呼吸、緩和吐氣及腰部肌群按摩等方式來緩解生產陣痛。然而，隨著產程推進，疼痛強度會增加。為減輕生產時的疼痛，我們可以選擇藥物或非藥物方式來控制產痛，這能幫助您在分娩過程中更加舒適和安全。

適用對象 / 適用狀況：

初產婦/對產痛緩解有需求或有疑問/在門診產檢或待產時

疾病介紹：

產前徵兆有哪些？

- 陣痛：子宮規律收縮，產婦會感覺下腹疼痛或腰痠，稱為「真產痛」。
- 見紅：子宮頸擴張時，可能會有陰道流出帶血的黏液，俗稱「見紅」。
- 破水：羊膜破裂，會有清澈液體從陰道流出。

什麼是產程三部曲？

當您出現孕前徵兆時，您就進入生產過程囉！生產過程的進展隨著陣痛、子宮收縮強度及頻率等變化，可分為三個階段，我們稱為產程三部曲。

第一部曲(俗稱:第一產程):從規則陣痛開始至子宮頸口完全擴張(10公分)為止。

第二部曲(俗稱:第二產程):從子宮頸口全開至胎兒娩出為止。

第三部曲(俗稱:第三產程):第三產程又稱胎盤期：從胎兒娩出至胎盤娩出為止。

隨著產程推進，腹部陣發性疼痛的強度會越強，頻率會越密，而產婦對於疼痛耐受度及併發症因人而異，待產過程劇烈疼痛可能引發焦慮及壓力，同時引起腎上腺素大量分泌，進而減少子宮血流量，因此適度減緩生產的疼痛也是確保生產順利的其中一種措施。

醫療選項介紹：

- 藥物緩解疼痛方式 - 減痛分娩：** 在生產過程中，透過在腰椎硬膜外空腔中注入止痛藥物，以減輕疼痛的感受。這是一種對胎兒影響最小且相對安全的方式，能幫助產婦在清醒的狀態下順利分娩。
- 非藥物緩解疼痛方式：** 可以選擇冥想、拉梅茲呼吸、芳香療法、穴位按摩、溫水淋浴等方式，這些方式通常需要陪產者的協助，以提供心理和生理上的支持。

您目前比較想要選擇的方式：

- 非藥物緩解疼痛方式
- 藥物緩解疼痛方式 - 減痛分娩
- 目前還不清楚

在此，請透過以下四個步驟來幫助您做決定：

步驟一：選項的比較

止痛方式選擇比較

項目	非藥物緩解疼痛方式	藥物緩解疼痛方式 - 減痛分娩
需要額外口服或針劑藥物介入疼痛緩解	每100名產婦，有23名需再使用額外給予口服或針劑藥物止痛治療 77%不必再使用全身性藥物	每100名產婦僅有1名需再額外給予口服或針劑藥物止痛治療 99%不必再使用全身性藥物
疼痛緩解滿意度	低至中等	高

費用	0	每次自費 7000 元(使用三天)
發生尿滯留 (無法解尿發生率)	每100名中有1名產婦會發生產後尿滯留	每 100 名中有 21 名產婦會發生產後尿滯留 處理方法: 停止使用減痛分娩藥物 · 40分鐘後(藥物半衰期過後)骨盆腔感覺恢復正常->排便恢復正常
會長期腰背痛	每100名中，有40名於產後可能會有長期腰酸背痛	每100名中，有38名於產後可能會有長期腰酸背痛
發生陰道撕裂傷	每100名中，有27名可能於生產時過度用力發生陰道撕裂傷	每100名中，有23名可能於生產時過度用力發生陰道撕裂傷

步驟二：您對於醫療方式的考量

請圈選下列考量項目，1 分代表對您完全不在意，5 分代表對您非常在意

考量項目	在意程度					得分
	完全 不在意	→	非常 在意			
1. 我對於產痛感到無法忍受或緊張	1	2	3	4	5	
2. 我擔心額外口服或針劑止痛藥物的副作用	1	2	3	4	5	
3. 我擔心施打減痛分娩後會長期腰背痛	1	2	3	4	5	

步驟三：對於上面提供的資訊，您是否已經了解呢？

以上提供您的資訊，是否讓您了解如何選擇緩解產痛的方式呢？

認知問題	對	不對	不確定
1. 減痛分娩是完全安全，沒有任何風險與副作用。			

-
2. 接受減痛分娩後就完全沒有疼痛感覺了。
3. 生產有各種風險（例如產程遲滯、大量出血...）各種止痛方式都只能降低疼痛，不能降低生產風險

步驟四：您現在確認好醫療方式了嗎？

經過前面的步驟以及說明之後，您對緩解產痛的方式有更多的了解和認識，對於如何選擇緩解產痛的方式，您做好決定了嗎？我已確認好想要的治療方式，我決定選擇(下列擇一)

- 減痛分娩
非藥物緩解疼痛方式
自控式止痛 + 神經阻斷止痛技術

我目前還無法決定

- 我想要再與我的主治醫師討論我的決定
我想要再與家人、朋友或其他醫師討論
我對於治療方式還有不瞭解的地方，我想要知道的是：

您對於本次醫病共享決策討論的過程的滿意度為何？

非常不滿意

非常滿意

1 2 3 4 5

瞭解更多資訊及資源：

●高醫體系 SDM 平台，網址：



完成以上評估後，您可以列印及攜帶此份結果與您的主治醫師討論。