

生產方式選擇手冊

Birth Choices Guide



A.B.C 三步驟
協助妳踏上生育探索之旅

製作: 欣妙在陪你
BIRTH WITH MILLIYA



每一個出生 都是獨一無二的



分娩經驗對心理健康和
母嬰關係有重要影響。
它沒有對錯、沒有優
劣，只有妳的內在渴望
與「妳的真實」...

這份體驗是上天給的
是造物主賜給我們、最美且最獨一無二的禮物。

妳的生產決定，屬於妳。



欣妙在陪你
BIRTH WITH MILLIYA



欣妙在陪你
BIRTH WITH MILLIYA

A. YOUR BIRTH BELIEVES 探索妳的生產信念

當你懷孕時，你可能會遇到來自周圍的人，包括家人、伴侶、朋友、陌生人、醫療人員，甚至媒體（如電影、電視、書籍、影片，甚至社交媒體），他們呈現出一種較為負面，甚至具壓迫感的分娩觀點。

這些觀點將分娩描述為充滿風險、困難，甚至令人畏懼的過程。或許這些信息和其傳播者認為，分娩僅僅是一個醫療事件，並認為女性的身體無法自然分娩，必須依賴外力來干預或控制整個過程。

反思妳對分娩的信念

- 這些信念是從何而來的？
- 它們是怎麼形成的？
- 妳是否願意做出改變？
- 妳是否對目前的狀況感到滿意？
- 妳如何看待這段分娩旅程？它對妳而言是什麼？

妳可能會發現這些問題帶來許多線索，幫助妳理解文化如何影響分娩的經歷，以及這些影響如何塑造你的信念。

每個文化和社會對分娩的看法不同，有些認為它是一個神聖的過程，而有些則將其視為一個醫療事件。我強烈建議妳花些時間來檢視自己的信念，這樣可以幫助妳辨識出哪些觀念對妳有幫助，哪些信念可能需要修正。

花時間回顧自己對分娩的記憶（自己被出生的、母親傳達的、親友的、童年時聽聞過的），將有助於你發現任何可能存在的限制性信念。我們的信念會塑造我們對分娩的想法和感受，並影響我們所做的選擇。





欣妙在陪你

BIRTH WITH MILLIYA

B. Explore Birth Location

探索你的生產地點

記得，孕期探索路上，妳永遠可以改變想法，不斷調整妳認為真實且適合妳的生產方式

1

一般的醫療院所（無溫柔生產資源）

最大眾的選擇。有最多的醫療標準、入院規範、完善的醫療資源。常規使用內診、分娩監視裝置、催生、剪會陰、上產檯、推肚子、剖腹等技術。氣氛相對冰冷、講求效率。

2

有溫柔生產資源的醫療院所

備有樂得兒病房、水池、有助產師，服務相對彈性，可以依產婦需求討論生產計畫。其中又分相對介入少的與介入高的醫療院所。有許多院所仍會限制母親的自由。

3

助產所

通常是助產師的家或者工作室，氣氛相對溫馨。備有基礎的醫療工具與藥品。目前台灣的選擇不多。助產師可進行注射、縫合、給藥品等醫療行為。

4

居家生產 + 助產師

目前相對小眾的生產方式。如同過去產婆到家中接生般，助產師會到家中協助生產，進行育兒指導。通常會兩人一組出動，從旁陪伴母親生產。

5

居家自主生產（無醫療人員在場）

在國外越來越流行的自主生產Free Birth。刻意不邀請醫護人員到家中協助。產婦在親友陪伴下獨自在家生產。私密性高、自由度高，無醫療介入。

醫療介入/支援程度: 1 > 2 > 3 > 4 > 5

高潮生產/靈性啟蒙機會: 1 < 2 < 3 < 4 < 5 ?

醫院生產 v.s 居家生產 v.s 自主生產

比較表

評估項目	醫療院所生產	居家生產	無人協助分娩 (自主生產)
醫療介入的 可及性	<ul style="list-style-type: none"> - 可立即使用各種醫療介入措施，如催產、剖腹產等。 - 可提供硬膜外麻醉等高級疼痛管理選擇。 	<ul style="list-style-type: none"> - 無法提供硬膜外麻醉等高級疼痛管理，但可使用氣體和空氣 (Entonox)、溫水浴等方式緩解疼痛。 	<ul style="list-style-type: none"> - 沒有醫療介入，完全由產家自行準備並承擔後果。 - 自主生產的產家認為，無醫療介入能保護她們和嬰兒免受醫護控制所導致的風險
緊急情況 的處理	<ul style="list-style-type: none"> - 配備專業醫療團隊，可迅速處理產程中的緊急情況。 	<ul style="list-style-type: none"> - 若發生緊急情況，需轉送醫院，可能延遲處理時間。 	<ul style="list-style-type: none"> - 無專業醫療人員在場，無法即時處理緊急情況 - 選擇自主生產的女性通常認為，醫院的干預和打擾會增加風險。她們認為，在醫院分娩比在家分娩更不安全。
感染風險	<ul style="list-style-type: none"> - 存在醫院相關感染的風險。 	<ul style="list-style-type: none"> - 在熟悉的家庭環境中，感染風險較低。 	<ul style="list-style-type: none"> - 在熟悉的家庭環境中，感染風險較低。
生產環境	<ul style="list-style-type: none"> - 環境較為陌生，可能限制行動和飲食。- 受醫院政策限制，如訪客人數、分娩姿勢等。 	<ul style="list-style-type: none"> - 在熟悉的環境中生產，感覺更放鬆。 - 可自由選擇分娩姿勢、飲食，並邀請家人參與。 	<ul style="list-style-type: none"> - 環境完全由自己掌控 - 產家可以完全依照自己的喜好調整生產環境
疼痛管理 選擇	<ul style="list-style-type: none"> - 提供多種疼痛管理選擇，包括硬膜外麻醉。 	<ul style="list-style-type: none"> - 無法提供硬膜外麻醉，但可使用氣體和空氣 (Entonox)、溫水浴等方式。 	<ul style="list-style-type: none"> - 無醫療疼痛管理，需完全依賴自身應對策略 - 不被打擾的生產，使生理性生產的發生機會提高。女性身體自有的耐痛賀爾蒙腦內啡與喜悅賀爾蒙催產素可以完整發揮。
適合對象	<ul style="list-style-type: none"> - 適合有高風險妊娠或有潛在併發症的孕婦。 	<ul style="list-style-type: none"> - 適合低風險妊娠，且無慢性疾病或其他併發症的孕婦。 - 根據 NHS 資訊，經產婦 (非首次生產) 在家分娩與在醫院分娩同樣安全。 	<ul style="list-style-type: none"> - 適合信任自然分娩與高自主意識的女性 - 對醫療體系缺乏信任或曾有過負面的醫療經驗的女性
其他考量	<ul style="list-style-type: none"> - 可能需要與陌生醫療人員互動，影響生產體驗。 	<ul style="list-style-type: none"> - 需要提前準備必要的設備，如防水布、毛巾等。 - 需考慮緊急轉送醫院的計劃。 	<ul style="list-style-type: none"> - 無人協助分娩通常被認為風險極高，不被任何醫療專業人員所支持 - 選擇自主生產的女性通常是經過深思熟慮的，她們權衡了各種風險和益處，並基於個人經驗和信念做出決定。

請注意，選擇生產地點應根據個人健康狀況、風險評估以及個人偏好進行決策。
建議與醫療保健提供者討論，以做出最適合您的選擇。

C. CHOOSE BIRTH PARTNERS

選擇生產隊友

記得，孕期探索路上，妳永遠可以改變想法，不斷地面試、感受妳認為合格且真實的生產隊友

理性層面	專業資格與經驗	了解醫生或護理人員的專業資格、經歷，以及是否支持妳想要的生產方式
	分娩方式的支持度	了解醫生和護理人員對不同分娩方式（如自然分娩、剖腹產、無痛分娩等）的態度和經驗。
	溝通與透明度	確保醫生或護理人員能夠清楚解釋治療選項、風險和益處，並回答你的問題。
	醫院或診所的設施與環境	考慮醫院或診所是否提供你所需要的設施（如分娩池、無痛分娩服務等）以及評價。
	預約與可得性	確認醫生或護理人員的支援能力，並了解應急方案或替代選擇。（產檢等很久X）
感性層面	信任感與舒適度	確保你能信任醫生或護理人員，能量上感到放鬆並對其專業能力有信心。
	情感支持	選擇能提供穩定情緒支持的人，能在你焦慮時安慰你，並在需要時給予陪伴。（如陪產員）
	親密關係的重視	確保選擇的專業人員與伴侶、家人或朋友的关系一致，避免陌生感。
	內心的直覺與共鳴	信任內心感覺，選擇讓你感到舒適並能建立情感聯繫的專業人士。
	尊重與聆聽	醫生或護理人員是否尊重你的選擇並聆聽你的需求與疑慮。

不要只使用妳的右腦/陽性能量/邏輯思考來做決定與判斷，記得也要回來感受內在的指引，感受自己是否能夠打從心底信任對方。

在面試時可提問的問題

當面試生產隊友時，可以盡量多提出一些問題，幫助你了解他們的背景、價值觀以及對分娩的態度。

不要客氣，問就對了！



關於專業經驗與資格

1. 您擁有哪些專業資格和經驗？請問您有多少年的助產或醫療經驗？
2. 您這邊的產婦以哪些類型的分娩為主（如自然分娩、剖腹產、高風險分娩等）？比例為何？
3. 您是否有幫助過其他婦女進行無痛分娩或水中分娩的經驗？
4. 您對於分娩過程中使用藥物或介入措施（如剖腹產、催產素等）有何看法？

關於分娩的態度與價值觀

1. 您對分娩的理念是什麼？您是否支持女性選擇自然分娩、居家生產？
2. 您如何看待尊重女性在分娩中的選擇權？您會如何協助婦女在分娩過程中保持自主權？
3. 在分娩過程中，您如何與產婦及其伴侶保持溝通？您會如何確保他們的需求和選擇得到尊重？
4. 您如何處理產婦的焦慮或恐懼？是否有任何舒緩技巧或支持方式？
5. 這邊是否有提供產前準備課程或資訊，以幫助我了解分娩過程？

關於分娩過程中的支持

1. 您如何在分娩過程中提供情感支持和心理支持？
2. 請問我的伴侶、家人或陪產員可以陪產嗎？
3. 請問有提供分娩前後的產後的支持服務，如哺乳指導或產後心理輔導嗎？
4. 如果分娩過程中需要介入醫療措施，您會如何與我進行協商並解釋選項？
5. 請問生產中我會被安裝靜脈注射針頭嗎？我會被使用胎心音監測器嗎？我會被限制飲食嗎？
6. 我可以延遲斷臍十分鐘嗎？我可以保留我的胎盤嗎？
7. 待產時，我是否可以自由走動？我可以淋浴嗎？
8. 我可以採取蹲姿或跪趴姿勢生產嗎？

關於個人觀點與配合度

1. 您如何看待每個分娩過程的獨特性？您會根據每位產婦的需求調整您的方法嗎？
2. 您對於分娩過程中的創新方法或非傳統方法（如音樂、芳香療法等）有何態度？
3. 在面對產婦不同的文化背景和信仰時，您如何調整您的護理方式？

關於與家人和伴侶的合作

1. 您如何協助伴侶或家人支持產婦的分娩過程？
2. 您如何確保家人和伴侶能夠在分娩過程中感到被重視和參與？



欣妙在陪你
BIRTH WITH MILLIYA





欣妙在陪你
BIRTH WITH MILLIYA

以上這些整理，希望對妳有所幫助。
誠心祝福妳找到屬於妳自己的生產方式。
盼有緣可以陪伴到妳。Mamaste!

孕育陪伴

溫柔生產諮詢
產前、產中、產後陪伴
生產教育課程
產前祝福儀式

融合

Free Birth Society

自主生產協會

EmbodyBirth&BellyDance Birth

覺知分娩與子宮直覺舞蹈

教材與精神

陪妳踏上妳獨一無二的旅程

女人心身靈

一對一諮詢
內在成長課程
女人圈
覺醒女人工作坊
脈輪舞動

一起探索與覺察
平衡陰陽能量
連結內在

欣妙在陪妳 Birth with Milliya

IG: birth.with.milliya

birthwithmilliya@gmail.com

