

## 陪姊姊 生產記

本院安寧病房黃美玲護理長在生產時，以「身教」為初懷身孕，對生產過程感到惶恐的妹妹，上了最好、最美、最自然的一課。

文／黃雪玲

「生產」過去對我而言是件很遙遠的事，我和日籍的先生想終生專注於事業發展及享受兩個人的自由生活，因此早就抱定不生小孩的共識。但，這個念頭隨著時間而改變了，懷孕後，陪伴擔任護理人員的姊姊經歷整個生產過程，目睹了母嬰同室的溫馨互動，從此對肚子裡小baby的降臨更是充滿了期待。

我和先生是在今年年初決定要有個小孩陪伴，很順利的，4月懷了身孕。當時我剛到日本，一切正在調適中，加上體質敏感，出現害喜現象，容易疲累，有時忽冷忽熱，整天噁心嘔吐，加上日常食物與台灣不同，更加沒有胃口。

### 姊姊是我懷孕過程的良師

身體的不舒服，使我對腹中的小生命產生排斥感，我對自己竟然會有這樣的想法也非常苦惱，還好姊姊透過網路及信件提供

很多孕婦須知，給了我正確的資訊及觀念。當時她正懷第3胎，已有6個月的身孕，常與我分享為人母的喜悅及應有的準備工作，例如每天和寶寶說話讓他知道媽媽的關心；聽輕柔的音樂讓寶寶徜徉在幸福的氣氛中；因掛心寶寶的健康及希望整個生產過程平安，所以要每天頌經迴向給寶寶…。我這才恍然大悟，原來要成爲一個母親事先必須勤作功課，並且給寶寶完全的愛。

在姊姊的引導下，我對肚中寶寶的感覺很快由排斥轉爲接納，天天隔著肚皮和寶寶溫馨對話。很奇妙，心理轉變了，身體的不適也就漸漸減少。

### 提前進產房見習生產實況

我於8月回台灣，此時對於將為人母已較能適應且有所準備，但我明白自己面對的最大挑戰是生產，因此告訴姊姊若有機會，很想陪伴她生產，以便先行「見習」。預定返回日本的前兩天一早起床，接到姊夫電話，得知姊姊快要臨盆，我拿著錄影機火速從鹿谷山上飛馳駛達醫院，姊姊躺在待產室的床上，因陣痛頻繁已無力和我說話，我和姊夫只能靜靜的在一旁給她精神支持。

姊姊在陣痛喘息的空檔還在關心我，她問：「妳會不會被我嚇到？」其實，再過5個多月就要生產的我，很感謝老天的安排，在生產前由姊姊幫我上了最真實的一課，否則像我這麼粗枝大葉，一心只想在事業上衝刺的人，真的很難體會初為人母該往哪個方向努力。

### 親子最初的互動美妙極了

中國醫藥大學附設醫院推行母嬰同室，因為參與姊姊的生產過程，讓我見識到人類的本能是如此奧妙。在產房內，從寶寶出生的那一刻起，我手持的錄影機鏡頭焦點集中在寶寶及母親的互動。當寶寶做完基本護理，護理人員將他抱到姊姊面前，我看到一位母親在產前的備受煎熬，以及因陣痛而徹夜未眠的疲憊，瞬間化為烏有，姊姊臉上浮現的盡是滿足及喜悅。接著，寶寶趴臥在姊姊胸前做肌膚接觸，他在姊姊懷中很有安全感，不哭不鬧，沒多久貼在乳房上的小嘴蠢蠢欲動的開始尋乳，經過幾分鐘的磨蹭，居然大口的含住乳頭，姊姊驚喜的輕喊：

「啊！他吸了！我的子宮也在收縮。」

一切自然天成，姊夫和護理人員異口同聲的發出讚嘆：「喔！」平常不輕易流露感情的我，目睹此情此景，感動極了，似乎看到不久的將來，也有自己的小寶寶趴在我的胸前。

### 期待母嬰同室的珍貴時刻

隨同姊姊回到病房不久，她就下床解尿，自然生產的母體復原迅速，令我十分驚訝。以前常聽同學、朋友分享生產經驗，重點大多放在產前的陣痛、生產的痛、產後的疲累，幾乎都是負面的，所以我很早就開始在腦海裡構想我要生產的方式，譬如施行剖腹生產，那就不會出現陣痛了，或者做無痛分娩；寶寶一生下來便交由護理人員照顧，以降低疲累感等等。但是，經過這次的陪產經驗，我深刻體會到，生孩子當媽媽是多麼自然的過程，這是母親和baby共同努力的結果，「母嬰同室」雖然會使產婦累一點，但可以讓寶寶順利的喝到母乳，讓母子有最佳的互動，這是多麼珍貴的一刻啊！

我感謝允許我進入產房的護理人員，也感謝姊姊做我活生生的教材，今後我也會不吝惜的將我體會出的心得分享給更多的準媽媽，讓自己和baby活得更自然、更自在、更健康。🙏

