

正常生產最好的措施

一個正在陣痛的女性，不論其生產環境如何，應該可以：

- 獲得細心，適合媽媽所處的文化、種族及地區特殊信仰、價值觀及風俗的照顧。
- 獲得她自己選擇的生產過程的陪伴者，在整個陣痛及生產過程可以提供心理及生理上的支持。
- 除非因為某些併發症必須特別限制，在陣痛及生產過程中有可以走動、移動、並選擇姿勢的自由。不鼓勵躺平、雙腳抬高的姿勢。
- 得到的照顧沒有缺乏科學根據的常規措施，例如禁食、早期人工破水、打點滴、常規的胎兒監視、灌腸及剃毛。
- 由減少使用侵入性措施，如人工破水及會陰切開術的人員照顧。
- 由接受過以非藥物方式減少疼痛及除非有必要不鼓勵使用麻醉劑的人員照顧。

一個提供生產服務的醫療機構應該有：

- 支持的政策，鼓勵媽媽和家人，包括有生病、早產、或是有先天異常嬰兒的家庭，在他們能力範圍內撫觸、擁抱、哺育母乳，並照顧自己的嬰兒。
- 界定清楚的政策及措施，有關：在整個周產期過程和其他產科機構的合作及諮詢，包括當有必要轉診時，和原來的照顧者溝通；將媽媽寶寶和適當的社區資源相連，包括產前產後追蹤及母乳哺育的支持。
- 如上述母嬰親善服務的政策，及受訓過，了解媽媽、胎兒及她的寶寶、和母乳哺育的順利開始都是持續照顧整體的工作人員。

經同意改編自改善產科服務母嬰親善生產過程運動(www.motherfriendly.org)及世界衛生組織兒童健康及發展部門週產期照顧十大優先，2001 一月 Bologna, Perinatal Task Force Meeting (Birth 28(2):79-83 及 Birth 28(3):202-207)

寶實，並且順利的哺育母乳；這讓我們見證到女性身體驚人的能力及彈性。所有的媽媽在照顧她們自己及家人時都需要支持，在給自己寶實生命的禮物—母乳的同時，哺乳的媽媽應該獲得額外的支持，以維持並改善她們自己的健康。

健康媽媽的基本需求

- 有適當的蛋白質、卡路里、維他命及礦物質的飲食。可以支持媽媽的整體健康，減少生下有疾病、早產或低體重嬰兒的危險性，並可確保恢復期及哺乳期的健康。
- 接受到一般健康、孕期照顧、適時的疾病治療或醫療急症的醫療照顧服務。
- 安全及健康的工作及居住情況。
- 限制使用酒精、香菸及其他成癮藥物。
- 有實證依據、乾淨、尊重、適合當地文化，並且以家庭為中心的懷孕、生產及新手媽媽的照顧。
- 正確的資訊及支持完全哺育母乳六個月，適當的使用副食品，最好是家裡自己做的，持續哺乳到兩歲及兩歲以上。
- 有能力可以計劃生育，包括使用母乳哺育、泌乳無月經避孕法及其他避孕方式。
- 提供資訊及支持的親友及家人網絡。
- 了解來自商業及經濟上對懷孕、生產及母乳哺育的影響。

懷孕及母乳哺育

在懷孕的過程中，女性的身體孕育一個嬰兒，同時準備他所需要的營養。乳腺開始增生，積存額外的脂肪，維他命及礦物質的代謝旺盛，泌乳所需的荷爾蒙出現。在懷孕的第十六週初乳就開始產生，乳房已經準備製造奶水了。

除了監測媽媽和寶寶的併發症之外，所有的孕婦都有權利得到最基本的健康照顧，以促進健康的個別照顧及營養。這樣的照顧應該包括下列各點客觀而真實的資訊：

- 正常生產及母乳哺育的生理及心理層面
- 不用藥物的處理懷孕問題及生產過程
- 了解並處理非預期的併發症
- 初乳及早期母乳哺育的重要性
- 有效母乳哺育及克服困難的技巧

