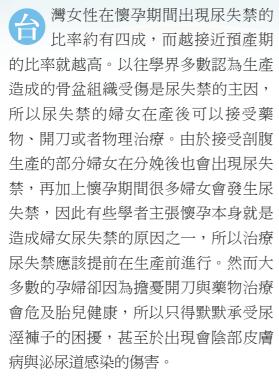
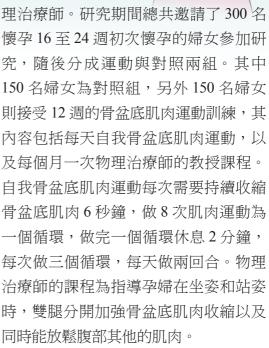
## 孕中漏尿有良策 骨盆運動療效佳

◎林□長庚婦產部婦女泌尿科主治醫師 梁景忠



骨盆底肌肉運動,也就是凱格爾運動,是一種預防尿失禁的物理治療。產後,或者平時就有漏尿的婦女如果能持之以恆的進行,對輕中度的尿失禁確有幫忙;不過目前被運用在懷孕中的治療非常少。為了瞭解骨盆底肌肉運動也就是凱格爾運動,對孕婦尿失禁的治療成效,筆者組成一個研究團隊進行一項隨機對照的臨床研究。團隊成員包括產科醫師、婦女泌尿科醫師、護理師以及物



所有婦女在懷孕 16 至 24 週,懷孕 36 週,產後 6 週和產後 6 個月,在研究護理人員的協助下,分別用問卷評估尿失禁和生活品質的情形。研究結果發現:運動組的婦女在懷孕 36 週,產後 6 週和產後 6 個月尿失禁和生活品質皆有明顯的改善。尿失禁的發生率在運動組分別是懷孕 16 至 24 週的 27%,懷孕 36 週的 34% 到產後 6 個月的 16%;對照組則是 16 至 24 週的 30%,懷孕 36 週的 51% 到產後 6 個月的 27%。依此結

果,研究團隊呼籲懷孕 20 週左右的婦女在排除有多胞胎、嚴重產科合併症、早產高危險群後,最好在物理治療師的指導下勤做骨盆底肌肉運動,如此就可以減低孕前及產後尿失禁的發生率,對日常的生活品質也有改善。此項研究成果已由筆者在國際婦女泌尿聯盟與國際尿失禁學會聯合大會發表,並且寫成論文刊登在著名的國際婦女泌尿學雜誌(International Urogynecology Journal)。

筆者認為英美各國每年花費一、 二十億美金在尿失禁的相關防治上;相 較之下,台灣衛生當局在這方面的投入

## 骨盆底肌肉收縮作法

- ●每次骨盆底肌肉收縮維持6秒鐘,每回8次收縮,一輪3回
- 每日在家做兩輪

則明顯不足。孕期尿失禁的治療不但能 夠改善孕婦的生活品質,也可以大大減 少產後尿失禁的發生率,然而如何鼓勵 孕婦說出尿濕褲子的困擾,進而願意配 合持續的骨盆底肌肉運動,需要相關醫 護人員的共同努力。



## 母嬰親善

◎林□長庚婦產科護理長 劉淑貞

嬰親善(Baby friendly)是世界衛生組織與聯合國兒童基金會推行的全球運動,主要目的在於保護、鼓勵和支持母乳哺育,創造母乳哺育之自然及安全的環境。

對大部分父母來說新生命的降臨是溫 馨而充滿期待的,哺育母乳的肌膚接 觸,正是滿足寶寶被愛及安全感最直接 的方式,同時也是建立親子關係最好的 時機。母嬰親善可以讓希望哺乳的媽媽 隨時都能得到所需的協助,並且讓媽媽 有權利在任何場所享有免受干擾、不受 歧視之尊重,可以依寶寶的需求給予哺 育母乳,提高媽媽成功的哺餵母乳。也 藉由餵哺母乳,提供寶寶最完善之呵 護,讓寶寶有個美好的人生起點,也使 媽媽以乳汁傳播愛、貢獻自身,達到人 生自我實現的目標。

本院自民國 90 年通過「母嬰親善醫院」認證以來,除持續推動各項母嬰親善政策,提供親善的哺乳環境,更成立產前雙親教室、產後母乳支持團體、哺(集)乳室,開發哺乳衣、母乳哺育支托 L 型枕、母乳收集器、乳房振動按摩擠奶法等,期能提供給媽媽母乳哺育的專業資源,促進媽媽及寶寶更健康。