

孕中漏尿有良策 骨盆運動療效佳



◎林口長庚婦產部婦女泌尿科主治醫師 梁景忠

台灣女性在懷孕期間出現尿失禁的比率約有四成，而越接近預產期的比率就越高。以往學界多數認為生產造成的骨盆組織受傷是尿失禁的主因，所以尿失禁的婦女在產後可以接受藥物、開刀或者物理治療。由於接受剖腹生產的部分婦女在分娩後也會出現尿失禁，再加上懷孕期間很多婦女會發生尿失禁，因此有些學者主張懷孕本身就是造成婦女尿失禁的原因之一，所以治療尿失禁應該提前在生產前進行。然而大多數的孕婦卻因為擔憂開刀與藥物治療會危及胎兒健康，所以只得默默承受尿溼褲子的困擾，甚至於出現會陰部皮膚病與泌尿道感染的傷害。

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

理治療師。研究期間總共邀請了 300 名懷孕 16 至 24 週初次懷孕的婦女參加研究，隨後分成運動與對照兩組。其中 150 名婦女為對照組，另外 150 名婦女則接受 12 週的骨盆底肌肉運動訓練，其內容包括每天自我骨盆底肌肉運動，以及每個月一次物理治療師的教授課程。自我骨盆底肌肉運動每次需要持續收縮骨盆底肌肉 6 秒鐘，做 8 次肌肉運動為一個循環，做完一個循環休息 2 分鐘，每次做三個循環，每天做兩回合。物理治療師的課程為指導孕婦在坐姿和站姿時，雙腿分開加強骨盆底肌肉收縮以及同時能放鬆腹部其他的肌肉。

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。☞

白話醫學

母嬰親善

◎林口長庚婦產科護理長 劉淑貞

母 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。☞