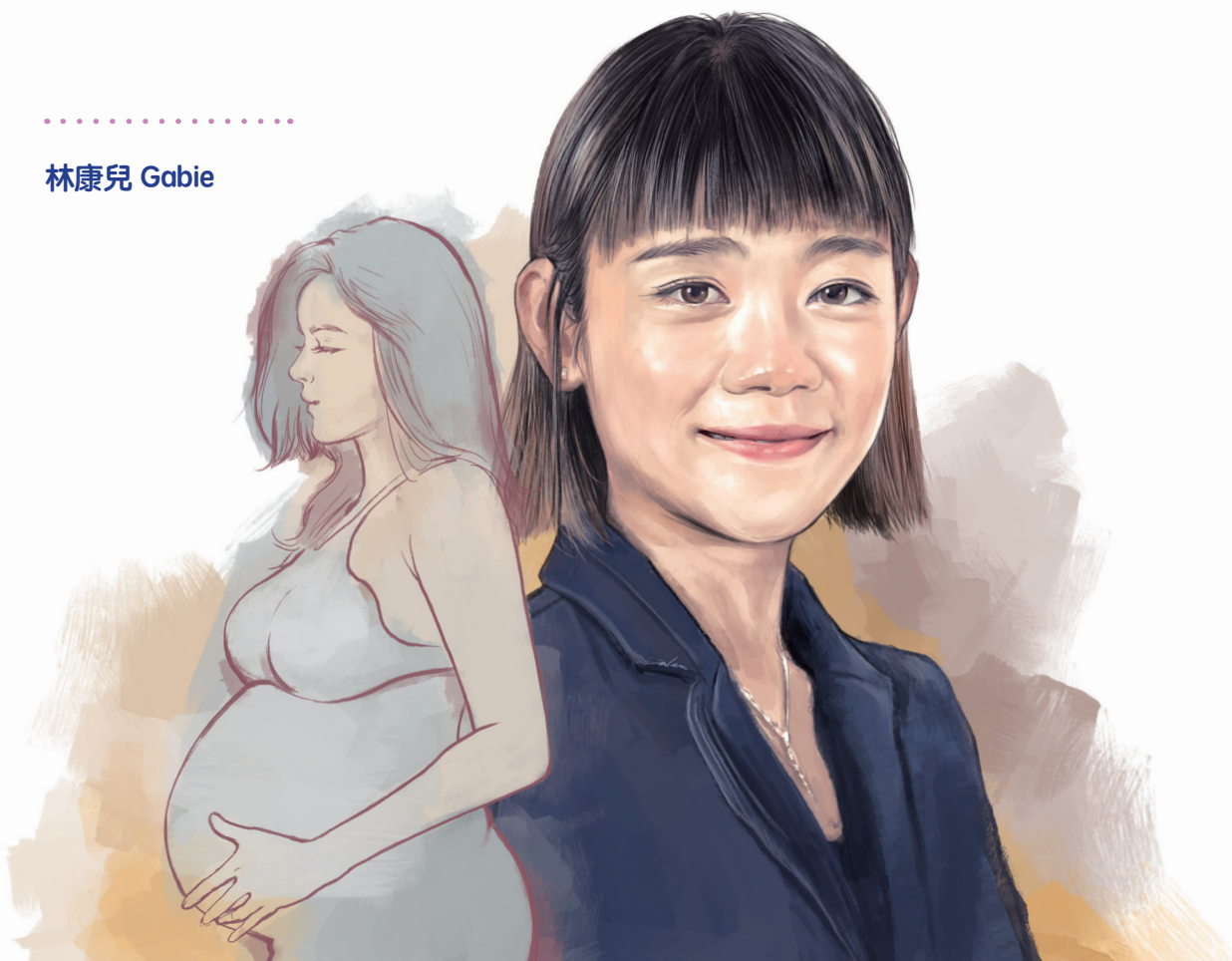




## 「BondBirthing」： 女性在分娩時其實有很多 選擇；學習「溫柔分娩」， 享受懷孕旅程

林康兒 Gabie



「學會『溫柔分娩』的技巧後，就會發覺分娩不是拍電影般。雖然也會痛，但最終也會渡過，也可以好好享受。」

大多香港的母親都經歷過以下大同小異的情節：穿羊水、送院、漫長的宮縮痛楚、送進手術室或產房、聽從助產士的指示，經過一輪劇痛，懷胎十月的孩子呱呱落地。作為在產房工作十年的註冊護士助產士，Gabie 在接生時遇過無數沒有做足準備的孕婦，於是她在四年前成立公司，透過項目「BondBirthing」推廣在歐美，以及台灣也已被認知的「溫柔分娩」(Hypnobirthing)，她也是香港能以廣東話授課的五位導師之一。溫柔分娩包含的內容廣泛，但最終目的也是為了以較溫柔的方式協助孕婦分娩，並讓她們知道自己也有權選擇理想的分娩方式。「在香港很少提到『溫柔分娩』，女性懷孕時往往忘了如何和胎兒、伴侶，以及自己有良好的連結。學會『溫柔分娩』的技巧後，就會發覺分娩不是拍電影般。雖然感受到痛楚，但最終也會渡過，也可以好好享受。」

參加懷孕和分娩相關的課程，一般都要付費，她留意到基層母親的困難，於是在 Good Seed 的資助下，Gabie 主力教授低收入家庭的母親分娩的知識，並配合流動應用程式去宣傳「溫柔分娩」的技巧。課程裡，首先要講解甚麼是產程，以及見紅、腹疼、穿羊水的次序和原因，明白後孕婦就知道哪個狀態需要入院，同時放下恐懼，只要視宮縮為分娩時的好朋友，緊張程度就大大減低。接著，呼吸和觀想也是課程重點，對比強調放空的冥想，觀想則講求專注呼吸、專注當下，但腦中會有形象化的畫面，配合如胸式呼吸和腹式呼吸的呼吸法，就能在產程的不同階段中使用。她舉例，課堂上會教準媽媽專注呼吸，直至全身放鬆，然後腦中開始想像玫瑰花開的畫面，而玫瑰花開意味子宮頸打開，令她們可以更輕鬆地渡過產程。



除了身體的練習，還要在語言上作出改變。當媽媽感覺到胎兒踢自己，通常會直接叫肚內的孩子不要踢，假如能把語氣輕輕一轉，先表示明白孩子很活潑，然後再詢問能否合作，踢少一點，就自然變得正面。「母親需要自我認同，亞洲人卻甚少稱讚自己，確定自己的價值。我們會教她們形容自己為一個怎樣的母親，例如：她們是『堅強的媽媽』、『順產會順利的媽媽』、『和宮縮合作愉快的媽媽』。正因為過程裡會自我質疑，課程更要透過建立知識去撇除憂慮，讓她們身處其中時不需驚恐。」Gabie 很感謝 Good Seed 團隊幫忙，從行政問題到執行上，團隊都盡力協助解決，讓「BondBirthing」項目運作得更順利。Gabie 希望「BondBirthing」的下一步可加科技元素，設計揉合產前教育、「溫柔分娩」和虛擬實境技術的項目，有助減低孕婦面臨的痛楚和焦慮。長遠而言，假如技術能應用於威爾斯親王醫院助產士學校，就能令助產士學生能預早學習應對分娩的情況。

編纂更紮實的課程，並列入資歷架構，方有機會接觸醫療系統的人員，包括很多對「溫柔分娩」並不了解的醫生。在產房工作多年，她有感大家對那運作良久的流程不求改變，但其實每一位醫療人員都可以做得更多：「目前的困局是醫療系統不容許大家全程陪伴，醫療人員都是工作到了就執行，缺少了人性的連繫。」

要期望每位醫療人員，以及關注婦女的機構都掌握「溫柔分娩」，目前是言之尚早的事。假若成事，Gabie 衷心希望每個在香港產子的人都能有更好的回憶：「生孩子是女性人生中的大事，有些人一生人只有一次，可不可以笑著面對、順利分娩？這絕對是寶貴的回憶，我希望所有女性都能擁有。」