



深度 生死观

生死观：陪产团与我——生产，一场温柔的盛宴

我吃了早餐、喝了咖啡，充气泳池有舒服的温水。有人照顾睡醒的孩子，持续好几个小时都有人轮流握紧我的手，在我汗流浹背时为我擦汗递水，连大宝都拿了几个心爱的玩具在我边陪伴著，观看胎儿娩出的过程，最后，我们一起进行胎盘拓印。

特约撰稿人 湛淑婷 发自台北 | 2017-09-23



一起陪伴、见证、祝福新生命的到来；产后大家也能好好庆祝一番，就像是在进行一场“生产舞会”。摄：黄世泽

【编者按】居家温柔生产、由助产师到家接生，近年成为产妇的另一种选择。在选择这项生产方式之前，产妇与其家庭必须在孕期接受评估，确认产妇健康、胎儿生长发育、有无妊娠合并症等可能，并做好医院后送准备。本文作者湛淑婷第一胎、第二胎皆由助产士到家协助接生。在母婴安全的前提下，诞下第二胎的产程，有了陪产团的鼓舞，仿佛一场派对。

“各位各位，我在清晨六点半开始宫缩了，目前每十分钟一次，每次持续一分钟，助产师大约八点会出发，大家可以准备一下了！”八月五日早晨七点十分，我在脸书聊天室“淑婷的陪产团”送出这则信息，没几分钟，陆续收到回传的信息。

“喔喔！我正出发要去日本欸！抱歉无法参与了。”“还好吗？我现在一时走不开，两个孩子都在身边，加油啊！”“我今天都在台北，如果需要随时召唤我哦！”“我刚睡醒，要一点准备时间，现在要带什么吗？还是先到了再说？”

在接下来的四小时，我的陪产团一一到齐，她们分别是《祝我好孕》纪录片导演苏钰婷、助产师高嘉黛、负责与儿子陪玩的好友Rita、协助煮食的阿肠。这天来临之前，她们素不相识，仅在聊天室由我代为介绍身分与陪产这天肩负的功能，而现在，他们轮流陪伴著我度过难熬的生产。我很高兴，我的陪产团不只限于伴侣！

在中世纪欧洲，妇女开始阵痛时，许多女性亲友会到家里来陪伴生产，她们带来丰盛的食物、酒水和各种可能有助于生产和减痛的辅助工具（草本茶、可按摩会阴的油与动物脂肪、小吊饰和护身符、神圣的经典等等），一起陪伴、见证、祝福新生命的到来。

“生产不是生病，应该被温柔对待！”

秉持著“生产不是生病”的想法，我认为生产应该被温柔对待，而所谓的“温柔生产”也不该以场所为何作依据，重点在产家的态度与生产过程是否将女性视为生产主体来进行，所以温柔生产可以在医院、居家、助产所，也可能是自然产、剖腹产。

四年前 在与伴侣充分讨论后 我选择由助产师居家生产 虽然产程顺利平安 但凡事第

白天的，在产检和分娩后，我选择留在家中坐月子，虽然过程很漫长，但生产第一次总是匆忙杂乱，日后回想，常常感叹，当时就是少了点什么、又多做了什么无谓的事，尤其听说一些朋友生产时温馨愉快的安排，例如按摩、产后聚餐庆祝，让我心生向往。

因此，当老天给了我们第二次怀孕生产的机会时，除了和所有孕妇一样按部就班完成每一次产检，我们还费了一番功夫拟定生产计划书，希望能将上次的经验“去芜存菁”，好好迎接一场独一无二的“生产派对”。

“生产派对”的概念并非是我突发奇想，英国人类学家 Sheila Kitzinger曾在2012年提出，在中世纪欧洲，妇女开始阵痛时，许多女性亲友会到家里来陪伴生产，她们带来丰盛的食物、酒水和各种可能有助于生产和减痛的辅助工具（草本茶、可按摩会阴的油与动物脂肪、小吊饰和护身符、神圣的经典等等），一起陪伴、见证、祝福新生命的到来；而丰盛的食物不仅可让产妇在待产期间维持精力；产后大家也能好好庆祝一番，就像是在进行一场“生产舞会”。



陪产者关键在于情感、功能与个人特质，可以是伴侣，也可以是家人、朋友。摄：黄世泽

仔细回想自己第一胎生产经验，助产师为主导者，长达十二小时的待产过程，前半段由伴侣协助减痛，后半段由助产师接手，调整生产姿势与呼吸方式，没有持续的医疗监测与其他医疗介入。

谁来陪产的重点不在身分、辈份与亲族关系远近，关键在于情感、功能与个人特质，可以是伴侣，也可以是家人、朋友。

这次，我也想维持同样方式的居家生产，在最熟悉的环境里走动、可以淋浴、可以进放满温水的泳池、伴侣与四岁的儿子是主要陪产者，另找三位朋友前来协助。

什么样的人适合陪产？伴侣是唯一适合的陪产者吗？为什么找A而不找B？难道我和A的交情好过B吗？几个月来我在心中不断自问自答，而后渐渐厘清思绪，谁来陪产的重点不在身分、辈份与亲族关系远近，关键在于情感、功能与个人特质，可以是伴侣，也可以是家人、朋友。

对现代产妇而言，男性伴侣陪产是十分自然的事，若男性因故缺席，大概会被叨念上好几年，但在“生产医院化”前，台湾其实没有男性陪产的风气，尤其部分传统习俗认为产妇的经血是污秽的，或是谣传看过产妇生产会让男性“不举”，将男性拒绝于产房之外。

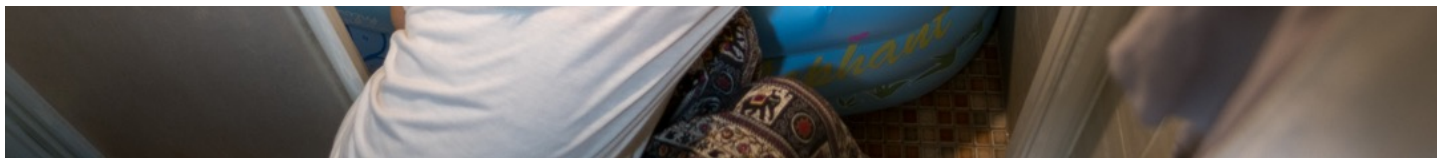
据台北医学大学医学人文研究所助理教授施丽雯所发表的《产房里的男人》，直到1960年代后医院产科兴起，女性生产的场所越来越多转移到医院的产房，待产中的女性因为对医院的不熟悉，才开始寻求男性伴侣的支持和陪伴。不过当时医院规定男性伴侣只能在产房外等待，陪产局限于在待产室，直到近十年才能全程参与，目前在台北市实施“母婴亲善”的医院统计，男性的陪产率到2015年六月底止约为82.48%。

不过随著越来越多台湾男性进入产房陪产，这些陪产者真的准备好了吗？

但当产程开始启动，随著阵痛逐渐加剧，多数陪产男性内心的焦虑其实不亚于产妇，只要站在待产的病房外，就能听到许多产妇在哀号间同时破口大骂老公，甚至喊出：“出去！”、“不要碰我！”另外，也常见不知所措的老公窝在沙发上滑手机、打电动、蹲马桶，甚至在脸上即时转播，呼朋引伴晚点来探视需要好好休息的产妇...…等种种“猪队友”的行径。

许多朋友的经验让我知道，身边合法结婚的男性伴侣不一定是最适合陪产的人，尽管他们尽力扮演了一个支持的角色，但目前台湾还没有针对生产或者产前教育提供一致性的卫教课程，男性对于生产实在一无所知，以至于进入产房后，才发现生产超乎他们的认知；而大声哀号的产妇通常无暇、也无能说明：自己正经历些什么？





大声哀号的产妇通常无暇也无能说明自己正经历些什么。摄：黄世泽

在我的想像与规划之中，陪产不仅是出席陪伴生产，还要适时地给予产妇心理上 and 身体上的安抚。

对于我的失控叫喊，他知道只需要稳当的回答我，“你可以，宝宝也在努力，我在这边。”

我很幸运，我的伴侣对生产很有兴趣，也愿意花时间学习，他能在助产所坐上两、三个小时听助产师解说生产过程，学习女性在生产时身体会有有的变化。

所以，他知道如何帮我按摩、协助翻转姿势、也事先与我商量好需要的饮料与餐点（蜂蜜水与不需费力咀嚼的食物），对于我的失控叫喊，他知道只需要稳当的回答我，“你可以，宝宝也在努力，我在这边。”就是最好的支持。以上种种，都是我们经过一次又一次的协调与沟通，才逐渐了解彼此的需求与能耐。

四岁儿，也是陪产团一员

我的另一位陪产者，是在生产两天后要过四岁生日的儿子。许多产妇生下二宝、三宝时，会选择将大宝送到亲友家照顾，我们都对以下场景不陌生：产后的妈妈虚弱的躺在病床上，焦虑大宝是否感到孤单，有没有被好好照顾，而被家人带来探望的大宝怯生生躲在人后，仿佛在生气又像是害羞，然后终于忍不住哭出来向妈妈撒娇……。

2016年英国知名主厨Jamie Oliver在Instagram上张贴照片，分享妻子在伦敦的波特兰医院自然产时，两个女儿也一起陪产，并负责剪下新生儿的脐带，多么美好！我也希望陪伴自己走过怀孕历程的儿子，能一起参与生产。与其讨论陪产者的年纪，不如检视陪产者是否了解生产以及陪产的角色，我们全家一起做了许多准备，回顾他出生时所拍摄的照片。

我们也一起观看女性身体如何启动生产过程的动画片，讨论为什么有些宝宝是阴道生产，有些宝宝是剖腹生产；阅读详述怀孕与生产过程的绘本时，我也一再向儿子说明，那些绘本总是把产妇画得满脸笑容，那是错误的，“妈妈生宝宝时，会很痛很痛，叫得很大声喔！”

最后，我开始寻觅合适的女性亲友前来陪产，他们必须有些共同特质，性格正向、态度稳定、善于鼓励人，最重要的是不怕观看生产、不因看到我的裸体而觉得别扭，人选确定后，一一与对方沟通意愿，幸运的是，这些朋友全一口答应，还同时认领了“陪伴孩子”、“煮食”、“录影”等任务，我的陪产团人马终于全员到齐。



这次生产也想维持同样方式的居家生产，在最熟悉的环境里走动、可以淋浴、可以进放满温水的泳池。摄：黄世泽

回想生产的那天，通知陪产团成员后，一边吃著早餐，一边抚摸著乖顺的狗狗稳定心神，看著伴侣移动家具、用榻榻米、防水垫、旧浴巾布置好一张小小的产床。坐在产球上的我，子宫开始收缩时，就照著助产师之前的指示，摇晃身体、上下轻弹，舒缓疼痛，阵痛密度慢慢从十分钟一次，缩短至七分钟一次、五分钟一次，疼痛程度也逐渐升高，然后我移到马桶上，发现自己落红了。

这次，我更能感受到体内胎儿的活动，每当他有蠕动、四肢伸展时，三、五秒后必然出现剧烈的疼痛，我知道，宝宝也为了离开母体努力中呢！

这时伴侣也已经拿出事前准备好的泳池放水，让我移入水中，我从跪姿慢慢改成躺姿，宫缩一来就晃动身体，感受水流轻抚全身按摩。奇妙的是，比起第一次生产，这次，我更能感受到体内胎儿的活动，每当他有蠕动、四肢伸展时，三、五秒后必然出现剧烈的疼痛，我知道，宝宝也为了离开母体努力中呢！

接著，助产师与陪产团一一来到，我终于能够放松了，即便宫缩已经来得非常强烈让人全身颤抖，我起初还只是发出长长吐气的低吟声，后来变成了放声吼叫，被吵醒的儿子走过来看著我们，毫无犹豫的握著我的手，帮我加油。

在助产师建议下，我移动到产床上，趴在产球上，几次宫缩后，感觉到“啵！”羊水破了！

这让众人都很振奋，我们知道宝宝出生的速度加快了，果然，接下来只经历三次宫缩，会阴变得异常灼热，瞬间撑大，助产师提醒不要用力，只要呼气、全身放松、别用力，我实实在在感受到宝宝的头、肩膀穿过阴道口、身体骨溜的滑出去，顿时如释重负，啊，上午10点18分，宝宝终于出生了，再过一段时间，胎盘自然娩出。



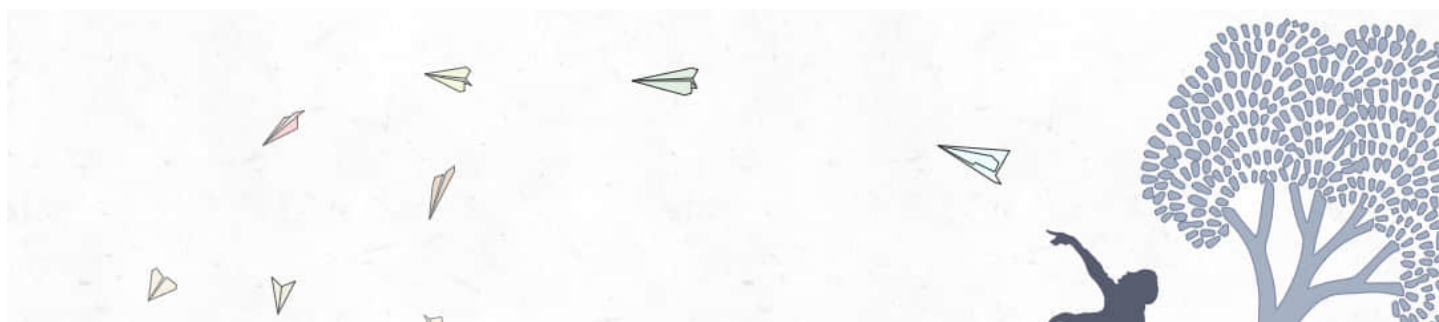
生产后，和助产师一起进行胎盘拓印。摄：黄世泽

我强大的陪产团发挥了令人惊叹的功能，我吃了早餐、喝了咖啡，充气泳池有舒服的温水，有平面与动态的影像纪录，有人照顾睡醒的大宝（还贴心送上小礼物让他不至于觉得被冷落），持续好几个小时都有人轮流来握紧我的手，在我汗流浹背时为我擦汗递水，连大宝都拿了几个心爱的玩具在我边陪伴著，观看胎儿娩出的过程，最后和助产师一起进行胎盘拓印。

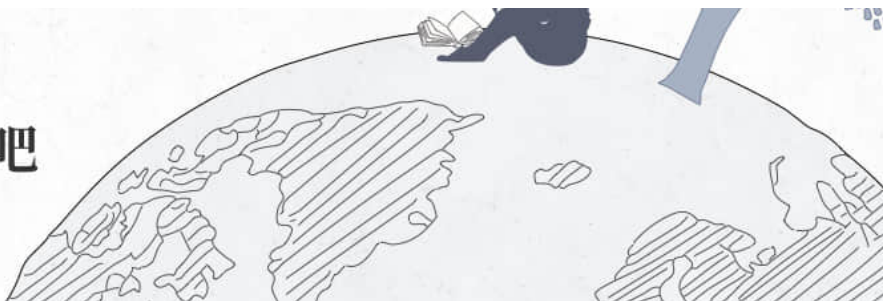
历经七小时的生产结束后，陪产团再度协助我更衣、换产褥垫、煮午餐、炖补汤，最后我们欢欢喜喜的一起吃蛋糕，共饮水果酒庆祝，过了好几天，当我们在网路上传讯联系时，谈起生产时的场景还是感到情绪激动与喜悦。

我相信，这场生产派对不仅仅属于我们家，也将会成为在场众人共享的特别回忆，我深深感谢他们愿意和我们家一起开启人生的新页。

生死观



如果你喜歡
就分享給更多人吧



热门头条

1. 103万港人上街反对《逃犯条例》修订，创回归后历史新高
2. 反《逃犯条例》修订市民占领金钟多条主要道路 警方发射逾150催泪弹清场
3. 【616遊行全紀錄】周一早晨示威者商议后转往添马公园集结，金钟夏慤道重新开放
4. 香港反《逃犯条例》修订游行周日举行，高院法官罕有实名参与联署
5. 从哽咽到谴责，林郑月娥一天之中的两场讲话
6. 李立峰：逃犯条例修订，民意到底站在谁的一边？
7. 零工会神话的“破灭”：从华航到长荣，台湾航空业何以一再走向罢工
8. 读者来函：望当局能知《逃犯条例》进退——一个台湾法律人的观点
9. 盾牌、警棍、催泪弹，19岁少年在612现场
10. 联署风暴、素人街站、组队游行，他们为何在沉默中爆发？

编辑推荐

1. 英国已经陷入一场宪政危机，而下一任首相只会让情况更糟
2. 猝死的前总统，短命的穆兄会之春，迷走于权力困局的埃及
3. 自信：科技苦力主义的崛起与新冷战的现实
4. 孔杰荣：香港“暂缓”修订逃犯条例，无法改变中国刑事司法丑陋现实
5. 叶健民：香港人小胜一场，但未来挑战更艰难
6. 催泪弹进化史：全球警权军事化背后，谁是数钱的大赢家？
7. 橡胶子弹、催泪弹和胡椒球，他们在612经历的警察武器
8. 林家兴：韩流涌入，“菁英蓝”vs“草根蓝”鸿沟愈来愈深
9. 叶荫聪：由反抗绝望到育养香港
10. 互联网裁员潮，泡沫破碎与转型阵痛