



生育 · 陪產 · 產婦醫療知識

Ellen Doula Care



Ellen Doula Care
website



Ellen Doula Care
youtube



1
關於我



2
如何成為
超級陪產員



6
IUPC
宮內壓力導管



7
SROM 和 AROM



8
Epidural
真的無痛嗎



9
宮內胎心偵測儀



10
生產輔具
吸盤



11
什麼胎位好生



12
何時上 Epidural
剛好



13
催產常見方式



14
分娩神器
「花生球」



15
內檢公分數
真的這麼重要嗎?



16
分娩神器
「U型墊」



17
10 分鐘助產運動
跟練版



18

母嬰要健康，
喝水學問大！



19

自然破水，
要生了嗎？



20

人工破水
常見QA



21

寶寶怎麼
生出來的？



22

臨產徵兆，
何時去待產？



23

孕期就醫警訊，
要注意！



24

水療鎮痛法



25

臀部加壓按摩



26

薦骨加壓按摩



27

骨盆結構
好生的秘密



28

上麻醉藥時
最佳坐姿！



29

挑選分娩球



30

超實用分娩姿勢 -
必練！



31

如何將「分娩運動」
加入「日常生活」



32

內檢一定要知道
的三大指標



33

神隊友陪產必做
三件事



34

提高順產率的
團隊式分娩



35

不好生的胎方位
怎麼辦？



36

宮縮種類與
觀察方法



37

產程啟動的方式
我要生了嗎



38

留下待產
別急著上麻醉



40

Epidural 流程
以及多久會生效



41

上 Epidural 後
骨盆要開哪裡？



42

催產素
越催越痛



43

何時會用吸盤？
產鉗？側切？



44

順產信心哪裡來



108

到底需不需要
內檢



45

產後黃金周，
如何不崩潰不抓狂



46

產後黃金周
實戰篇



47

這樣按摩超有效！
促進泌乳必學攻略



48

新生兒採血檢
測，如何減少被扎針



49

親子肌膚接觸
袋鼠式護理



50

產後哺乳神器
疏乳棒



51

母嬰要健康，
喝水學問大！



52

神隊友陪產
必做三件事



70

為什麼要動
骨盆才好生



71

剖腹產也需要
Doula！



72

大順產、生超快



73

順產轉剖腹產



74

催產？該怎麼做
縮短產程？



75

產房外的專業



76

大順產，
隊友們看過來！



77

剖腹產後自然產
的三大重點



78

生好快，
才8分鐘！



79

宮縮怎麼還不來



80

如何成為
超級陪產員



81

用想像力生寶寶



82

催生好久，
心力交瘁怎麼辦？



83

驚喜連連的
二胎陪產記



84

急轉彎，吉產！



85

充滿挑戰與例外的
感動順產！



86

「肯定句」，妳放
進待產包了嗎？



88

越害怕 越恐懼
生越久！



89

不打麻醉
你做得到嗎



90

順轉剖
急轉 快速順產！



91

剖後順無麻醉 Push
3小時，如何做到



92

二胎媽咪
從懼怕到秒順



94

超越醫學常識
快速又神奇的順產

