

何謂早產與安胎的注意事項

一、認識早產：

所謂早產是指懷孕週數滿 20 週，但未滿 37 週之生產。早產發生率約佔所有懷孕的 5-10%，但卻是造成 80% 新生兒死亡的原因。一般而言，出生的週數越小、體重越低的早產兒所出現的合併症越多，所以早產防治特別針對妊娠小於 32 週或體重低於 1500 公克的早產兒。早產兒可能出現的合併症包括高膽紅素血症、敗血症、呼吸道疾病、後晶體纖維化導致失明或顱內出血所造成的神經傷害及腦性麻痺等，而體重低於 1000 公克的早產兒，約一半以上需要靠呼吸器維持呼吸。早產除了可能危及孩子的生命外，其後遺症也會造成家庭與社會沈重的負擔。

二、發生早產的高危險群：

早產發生原因大多不明，僅有 50% 可以找出相關原因。如果孕婦有以下情況者，則為早產高危險群，應注意早產徵兆：

1. 生活型態不正常者：如營養狀況不良、抽菸、酗酒、藥物成癮、工作過度勞累、衛生習慣不良、情緒焦躁不安等。
2. 懷孕前的狀況：曾經有子宮頸閉鎖不全情形、子宮曾接受過手術（如多次人工流產等）、曾有抽煙習慣、曾患腎盂腎炎或曾發生過早產、早產陣痛及流產等。
3. 特殊懷孕狀況者：懷孕年齡小於 18 歲或大於 40 歲、未婚懷孕、孕前體重不足、懷孕間隔太密、多胞胎妊娠、前置胎盤、妊娠毒血症、高血壓、胎盤早期剝離、早期破水、羊水過多或過少、子宮畸形、子宮發生感染或妊娠 12 週後出現出血、腹部手術、身體或情緒方面的創傷等。

三、早產的徵兆：

孕婦懷孕過程中，萬一發生早產徵兆時，應立即就醫治療。

1. 早產陣痛：每小時有 5~6 次以上，即每 10 分鐘有 1 次以上或更密集的子宮收縮。
2. 出現如月經來時的腹痛及腫脹現象。
3. 持續之下背部酸痛或腰酸感。
4. 陰道分泌物增加或夾雜紅色血絲。
5. 腹部有下墜感或陰道有壓迫感。
6. 持續不斷的腹瀉及腸絞痛或明顯便意感。
7. 陰道流出清澈透明的水樣液體。

四、預防早產的方法：

1. 孕婦平時要多休息、避免提重物、注意均衡飲食營養，並且定期接受產檢。改善可能引起早產的生活型態，如戒酒、戒菸、避免工作過度勞累、規律的生活作息等。
2. 認識早產的徵兆，越早發現早產徵兆，越早就醫診治，安胎成功機會就越大。
3. 對於高危險群的孕婦，應注意其子宮收縮變硬的次數，懷孕 30 週前每小時 3 次以下，30 週後每小時 4 次以下，如超過這個標準應臥床休息，不能改善時應立即就醫治療。
4. 萬一無法避免早產，應盡量選擇有新生兒加護中心的醫院安胎或生產。

五、什麼情況需要住院安胎：

1. 早產性子宮收縮，口服藥物無法控制，或是有合併子宮頸擴張情形。
2. 早期破水。
3. 陰道出血。
4. 由臨床醫師來決定之情況（如子癇前症、妊娠糖尿病）。

六、安胎住院前及住院中的處置：

1. 子宮收縮、胎兒心跳監視器。	2. 陰道或內診檢查。	3. 安胎藥物給予。
4. 抗生素使用。	5. 類固醇使用。	6. 臥床休息。

七、常用安胎藥物的反應如下：

1. Ritodrine (Yutopar) 心悸、血壓下降、少尿、易出汗、噁心、嘔吐、腹瀉。
2. 鈣離子阻斷劑 Nifedipine (Adalat)：臉潮紅皮膚溫熱、血壓下降、心跳加快。

八、安胎的飲食及日常生活：

1. 均衡飲食。
2. 易產氣的食物如發酵食物、豆類、蘋果、洋蔥、地瓜、洋芋，比較容易產生氣體，造成腸胃道的脹氣，最好暫時不要食用或減少攝取。
3. 少吃果糖及飲料以優酪乳取代牛奶。
4. 細嚼慢嚥，少量多餐。
5. 可以添加孕婦奶粉，因易脹氣，實用應依個人體質酌量使用。
6. 多吃蔬菜水果。
7. 容易便秘 --- **★多攝取水分，最好一天攝取 2000c.c 的水分** **★多吃有渣的蔬菜水果**
★養成每天定時排便的習慣 **★必要時會給予軟便劑** **★住院中如果 3 天以上未解便，請告知護理人員，必要時請醫師開立醫囑使用軟便劑。**
8. 臥床休息，盡量在床上如廁(使用便盆或便盆椅)。
9. 狀況穩定後，經醫師評估後可下床上廁所，需注意下床安全，預防跌倒。
10. 放鬆心情，可以做些靜態活動（如無線上網、看 DVD、看書、聽音樂…等等）。
11. 與鄰床媽媽分享心情，互相支持鼓勵。

九、安胎病人出院後的注意事項：

1. 給予完整的指導及追蹤。
2. 臥床休息：一般返家後建議繼續臥床休息，若無破水、陰道出血或子宮收縮情形，可依身體狀況調整下床活動次數，減輕壓力及焦慮。
3. 避免引起子宮收縮之活動：如刺激乳頭、從事粗重工作及激烈活動(如搬重物、頻繁上下樓梯等)或照顧家中較大的孩童及家事。
4. 避免性生活及陰道灌洗。
5. 注意有無早產現象，當出現以下情形立即返院求診。
6. 胎動：★一天胎動少於4 次 ★12 小時內無胎動 ★與前一天比較若少於50%。
7. 子宮收縮：收縮間隔小於10分鐘或有規則收縮現象。
8. 破水：如原有破水，而羊水流出的顏色及量、味道有異常者，或羊水突然大量流出有破水現象者。
9. 出血：忽然出血現象；或原有出血經醫生診治後返家休息，但突然出血量增加或出現血塊。
10. 血壓：子癇前症者需注意血壓，如出現頭痛、頭暈、視力模糊、上腹痛等情形，須立即返診。體溫：注意有無發燒感染症狀。
11. 依醫生指示按時服用藥物，按時返診。
12. 有任何問題可以向醫護人員諮詢。

參考資料

- 周雨樺、蕭仔伶、何美華、孫瑞瓊、林淑玲、黃樹欽 (2016)．高危險分娩期的護理．余玉眉總校閱．產科護理學 (第八版，550-555 頁)．台北:新文京。
- 陳信孚、馮容莊、王子芳、方郁文、江曉菁、王瑤華等 (2014)．分娩期異常的護理．於李從業總校閱，實用產科護理 (七版，678-684 頁)．台北市：華杏。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 75 病房分機 7501、7502

婦產科衛教室分機 5403

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2020 年 07 月校閱