

早產徵兆安胎後出院返家日常活動須知

一、何謂早發性分娩？

所謂早產兒指的是懷孕週數滿 20 週，但未滿 37 週時分娩，發生率約占所有妊娠的 5~10%，早產的嚴重性在於新生兒不成熟，尤其是呼吸系統無法成熟到支持生命，使早產的新生兒死亡率占所有新生兒死亡率之 75~85%。

二、造成早產的原因

1.產科因素：

過去病史曾有胎兒或嬰兒死亡者、曾有自發性流產或早產者、曾有前置胎盤或羊膜早期破水、懷孕間隔時間短、子宮頸閉鎖不全、生殖道異常。

現在病史則有羊膜早期破水、子宮頸快速擴張、子癲前症、血型免疫問題、前置胎盤、多胞胎、胎兒生長遲滯、胎盤早期剝離等等。

2.營養因素：

母親體重增加的速度太慢（約每週小於 0.27 公斤）、懷孕過程總體重增加太少（約 40 週小於 10 公斤）。

3.母親的疾病：

甲狀腺功能亢進、心臟疾病、高血壓、肺臟疾病、肝臟疾病、貧血、子宮頸有病菌著床（如：披衣菌、B 族鏈球菌、淋病等）。

4.接觸毒性物質：

抽菸（含電子煙）、喝酒、藥物成癮者。

5.其他：

低社經階層、未婚狀態、壓力大、長期站立、長時間勞力工作者等等。

三、早產徵兆有哪些？

- 1.可能發生有痛或無痛的子宮收縮，產婦可能沒有感覺到宮縮。
- 2.常有胎兒縮成圓球的感覺。
- 3.發生如同月經來臨般的疼痛。

早產徵兆安胎後出院返家日常活動須知

- 4.持續下背痛。
- 5.感覺到骨盆的壓力。
- 6.外陰或大腿疼痛、不適或壓力。
- 7.陰道分泌物增加或改變（水性、血性）。
- 8.伴隨有或無腹瀉的腹部痙攣痛。
- 9.「就是覺得很不好」或「有東西要掉下來」的感覺。

四、出院後返家日常生活須知

- 1.定期產檢，按時服藥。
- 2.適度休息，均衡飲食，避免刺激或誘發宮縮之飲食：人參、含酒精的燉補、薏仁、生食、咖啡因，避免抽菸（含電子煙）、喝酒及預防泌尿道生殖道感染。
- 3.左側臥睡姿可以增加胎盤血液灌流。
- 4.避免舉重物及過度勞累。
- 5.避免性交：以免增加感染的危險及刺激宮縮的發生。
- 6.避免刺激乳房：以免引發腦下垂體後葉釋放催產素，而刺激宮縮。
- 7.隨時注意子宮收縮的情況：可先自行以手掌觸覺子宮變硬收縮情況，正常妊娠20~30週，每小時收縮宜少於2~3次；30~36週時，每小時宜少於5~6次，休息過後宮縮頻率有減緩，但若無減緩情況需來院就診。
- 8.異常狀況儘早就醫：當出現下腹痛、破水、血性陰道分泌物等產兆或任何異常狀況，需來院就診。

參考資料

- 蕭仔伶（2022）。高危險分娩期護理。於余玉眉總校閱，*產科護理學*（十一版，637-643頁）。新文京。
- 柯淑華、王佳音（2022）。分娩期異常的護理。於高美玲總校閱，*實用產科護理學*（九版，724-730頁）。華杏。