

認識早產衛教指導



早產係指懷孕週數滿 20 週，但未滿 37 週之生產。早產發生率約佔所有懷孕的 9~10%，但卻是造成 80% 新生兒死亡的原因。

早產兒可能出現的合併症包括高黃疸血症、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 1500 公克的早產兒，約一半以上需要靠呼吸器維持呼吸。

➤ 發生早產之高危險群：

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、貧血等。
2. 懷孕前狀況：前胎有子宮頸閉鎖不全、子宮曾接受過手術(多次人工流產)、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：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、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、發生感染或妊娠 12 週後出現出血、腹部手術、身體或情緒創傷等。
4. 胎兒有染色體異常、先天性畸形等。

➤ 早產的徵兆

1. 早產陣痛：每小時有 5~6 次以上，即每 10 分鐘有 1 次以上的子宮收縮。
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。
- 7.陰道流出清澈透明的水樣液體。
- 8.胎動次數較平常減少一半以上。

➤ 預防早產的方法

- 1.要多休息、避免提重物、注意均衡飲食營養，定期接受產檢，改善可能引起早產生活型態，如：戒酒、戒菸、避免工作過度勞累等。
- 2.認識早產徵兆，越早發現早產徵兆，越早就醫診治，安胎成功機會就越大。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。
- 3.確實做好產前檢查，透過產檢及病史評估作為早產高危險因子判定。

參考文獻：

早產兒基金會(2013 年 6 月)認識早產取自 www.pbf.org.tw/in/aticle1.asp

柯淑華(2014)·分娩期異常的護理·於李從業總校閱·實用產科護理學(7 版，678-684 頁)·台北：華杏。

盧碧瑛(2014)·分娩期異常的處置及護理·於盧碧瑛總校閱·產科護理學(2 版，539-545 頁)·台北：華杏。

