

如何預防早產

37 週是早產兒與足月兒的生產週數分界。

一、早產的高危險群：

- (一)營養不良。
- (二)抽菸、喝酒及藥物成癮。
- (三)工作過度勞累。
- (四)懷孕間隔太短。
- (五)衛生習慣不好。
- (六)懷孕年齡小於 18 歲或大於 40 歲。
- (七)孕前體重不足。
- (八)未婚懷孕。
- (九)曾發生過早產、早發性陣痛或懷孕早期、中期流產。
- (十)社會經濟、教育情況不佳。
- (十一)前胎有子宮頸閉鎖不全。
- (十二)感染發燒、細菌尿、感冒。

- (十三)妊娠毒血症、高血壓。
- (十四)多胞胎。
- (十五)前置胎盤。
- (十六)早期破水。
- (十七)子宮有畸形。
- (十八)羊水過多或過少。

二、懷孕前應考慮的事：

- (一)年齡小於 18 歲避免懷孕。
- (二)避免子宮頸的傷害，例如墮胎對子宮頸過度擴張或子宮頸疾病之局部切除等。
- (三)前胎有子宮頸閉鎖不全者，應於下次懷孕前確定診斷以便處理。
- (四)醫師應盡力找出可能於特定對象引發早產之因素。

三、認識早產之早期徵兆：

包括如月經來潮時的腹痛、持續性的下背酸痛、陰道分泌物增加或帶有血色等。高危險群的孕婦，建議：

- (一)每天固定 2-3 次以手掌觸摸子宮部位，注意每小時收縮變硬的次數。
- (二)正常變硬次數：30 週前大約為 3 次以下，30 週後大約為 4 次以下。
- (三)超過這個標準即應臥床休息並適度補充水份，不能改善者，應盡速就醫。

四、懷孕期間之活動調整：

- (一)正常懷孕：
 - 無危險因子者:不受限制，以不過度勞累為原則。
- (二)曾經早產者：
 - 1.每天除夜間睡眠外，應臥床二次，每次一小時。
 - 2.避免劇烈運動。
 - 3.懷孕 20 週後減少性行為，並應考慮使用保險套。

婦產科衛教系列(10)

如何預防早產

(三)多次早產者：

子宮頸已擴張 ≥ 1 公分或子宮收縮過度者

- 1.臥床休息時間宜再增加。
- 2.懷孕 20 週後避免性行為。

(四)多胎懷孕者：

無法依醫囑居家休息及子宮頸擴張超過 3 公分或顯著變薄者：

- 1.住院休息。
- 2.臥床休息可上洗手間。

(五)子宮頸明顯擴張變薄者：

已有胎膜突出子宮頸口外：

- 1.住院休息
- 2.完全臥床休息，抬高臀部，放置留置導尿管。



衛教單張 QR Code

護理部印製

諮詢專線：03-3613141 轉

2236(婦產科衛教室)

3261、3327(產房)

7285、7286(婦產科病房)