

婦產科衛教系列(3)-如何預防早產

早產係指懷孕週數滿 20 週，但未滿 37 週之生產。



一、早產高危險群：

- 過勞、抽菸、喝酒、藥癮、懷孕年齡過小或過大、子宮先天異常、多胞胎、曾有流產及早產經驗、子宮頸過短或曾接受過子宮頸手術者、胎兒有先天性疾病或受感染。
- 潛在或現存各種感染（例如：尿道炎、陰道炎）及妊娠併發症（前置胎盤、妊娠糖尿病、妊娠高血壓、胎盤早期剝離）等。

二、認識早產之早期徵兆：

如：月經來潮時的腹痛、持續性的下背酸痛、陰道分泌物帶有血色或破水。



● 早產高危險群的孕婦，建議：

每天以手掌觸摸子宮部位，注意每小時收縮變硬的次數，正常變硬次數每小時 4 下，超過這個標準，應臥床休息，不能改善者，應盡速就醫。

三、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：除夜間睡眠外，每天應臥床一小時二次，避免劇烈運動。
- (三) 子宮頸擴張超過 3 公分或顯著變薄者：住院或完全臥床休息，抬高臀部。



諮詢專線：(03) 3613141 轉 22473 (婦產科衛教室)

27452、23327(產房)

28581、28582(婦產科病房)

825042 B4-055 護理部製 115.04

