



子癩前症護理指導

2012.03 制定
2024.10 修訂

一、保持身體清潔，舒適與活動方面

- (一)安胎期間需臥床休息，盡量限制訪客，保持環境安靜，室內燈光應調整為較昏暗，可減少光線刺激。
- (二)每天至少刷牙、洗臉一次，尤其是牙齦，以保持清潔與健康。
- (三)因不能下床沐浴，每天可用毛巾擦拭身體並更換乾淨衣褲。
- (四)因不能下床活動及上廁所，可於床上翻身或採坐姿，解尿時應於床上使用便盆，以方便記錄尿量。
- (五)至少每週洗頭一次，有必要時可請護理人員協助聯絡美容院人員到病房洗頭，費用依當時定價及頭髮長度而訂。
- (六)臥床時盡量採左側臥，可減少胎兒受壓迫。
- (七)床頭燈及護士鈴的拉繩，請放於伸手可及之處，以方便需要時使用。
- (八)保持外陰部的清潔，方法如下：
 1. 如廁後用沖洗器裝溫水（約八分滿）由前往後沖洗，並用衛生紙由前往後擦乾，以免將肛門處之細菌帶至會陰處導致感染。
 2. 使用棉墊時，應勤於更換，以免細菌滋生導致感染。
 3. 勿用衛生紙墊於會陰部，因衛生紙浸水後會化成顆粒狀或糊狀，造成不適或感染。
- (九)減輕手足水腫促進舒適：子癩前症水腫是分佈於全身；懷孕末期因骨盆腔壓力增加，下肢血液回流受阻造成腳踝、腳背處水腫，可透過手足按摩，可減輕水腫促進舒適，方法如下：
 1. 沐浴後或泡腳後，採半坐臥姿使用天然成分按摩油(如:葡萄籽油或甜杏仁油)或乳液於掌心搓熱均勻塗抹於手足，以孕婦自覺舒適力道，由遠端往近端來按摩，每次按摩時間約10~20分鐘。
 2. 手部按摩方式：雙手小指縫扣住孕婦小指縫來固定，以掌心魚際肌類似花灑或噴泉方式左右滑動，手指及指節處用揉捏方式，舒緩腫脹促進舒適。
 3. 足部按摩方式：雙手貼住腳背以噴泉方式由腳背中央往外左右滑動，慢慢滑至小腿處；一手放置腳背一手張開虎口往上滑推至膝蓋；一手掌心握住腳跟慢慢捏放；腳踝內外側以手指輕揉往外畫圓方式滑動。

二、維護孕婦與胎兒的安全

(一) 為維護孕婦與胎兒的安全，有以下情形請告知醫護人員：

1. 注意子宮收縮的頻率及下腹痛情形，若兩次收縮間隔小於10分鐘。
2. 突然胎動劇烈、胎動減少(一天少於10次或與平常及前一天相比，胎動次數減少一半或刺激後2小時內仍無胎動)。
3. 子宮收縮時有感腹部疼痛、腰痠且有便意感。
4. 陰道出血量增加、顏色轉為鮮紅色。
5. 陰道分泌物有異味或水樣分泌物流出。
6. 有畏寒或發燒現象。

(二) 若感到頭痛、視力模糊、右上腹痛等不適症狀時，請立即通知醫護人員。

(三) 必要時會裝上胎兒監視器，密切觀察子宮收縮與胎心音變化，故孕婦若欲拆下胎兒監視器時，須先通知醫護人員予以評估後再決定是否可拆除。

(四) 家屬的支持與陪伴是最重要的，可減輕安胎孕婦之焦慮與不安。

(五) 住院期間若有需要，醫師會安排超音波檢查以評估胎兒成長情形。

三、使用藥物注意事項

(一) 藥名：硫酸鎂MgSO₄(Magnesium Sulfate)

1. 此藥剛注射時可能會感到口乾、全身發熱、臉潮紅、噁心、嘔吐、呼吸不順，經過一段時間後可改善。
2. 可自行準備濕毛巾於身體燥熱不適時擦拭臉部及身體，以促進舒適。
3. 可能會使小便量減少，故需詳實記錄小便量及進食量以便評估輸入、輸出量是否平衡。
4. 若有感到肌肉無力、想睡覺或呼吸困難需隨時通知醫護人員。
5. 藥量由醫師依孕婦情況所計算出來，有其特定的治療劑量，不可任意調降，若有任何不適，隨時通知醫護人員處理。

四、飲食方面

平時多攝取高蛋白食物，例如：肉類、蛋類、奶類等。

五、心理情緒方面

(一) 由於須住院治療及臥床休息，生活習慣改變很大，可與家人或護理人員表達您的感受，舒解情緒。

(二) 宜多休息、睡眠並放鬆心情，您可以安排一些輕鬆的活動，如看書報、聽音樂、看電視、上網或與鄰床聊天等。

(三) 必要時可請家人安排親友探訪(如小兒女)或視訊方式，但時間不宜過長，以免影響休息與情緒。

六、 出院後的自我照顧

(一)避免引起子宮收縮的活動：如刺激乳頭、從事粗重工作及激烈活動、性生活。

(二)如有下列事項，須立即返診：

1. 胎動：突然胎動劇烈、胎動減少(一天少於10次或與平常及前一天相比，胎動次數減少一半或刺激後2小時內仍無胎動)。
2. 子宮收縮：收縮間隔小於10分鐘或有規則收縮現象。
3. 破水：陰道分泌物有異味、水樣分泌物流出，或羊水突然大量流出。
4. 出血：陰道忽然有出血現象，顏色為鮮紅色，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。
5. 有畏寒或發燒現象。

(三)返家後仍需每日注意監測血壓變化，如出現頭痛、頭暈、視力模糊、上腹痛等情形，需立即返診。

(四)請依醫師指示按時服藥、按時返診。

出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務；出院後如有任何疑問，可利用馬偕紀念醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760，新竹馬偕/兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150轉311。諮詢時間：週一至週五上午9:00~12:00，下午2:00~5:00。

祝您 平安健康