



預防早產護理指導

2017.05 制定
2020.07 修訂
2024.07 審閱

早產是指懷孕滿 20 週但未滿 37 週期間所出生的新生兒，發生率約 5-10%，卻佔新生兒死亡率的 80%。早產兒出生時週數愈小體重愈低者，容易發生多重器官不成熟，產生較多的合併症及較高的死亡率。

「早產是可以預防的」，多數早產的原因迄今未明，僅有 50% 可以知其相關因素，若能了解哪些因素是造成早產的原因，可事先預防。

為了減少早產的發生機率，透過病史評估、規律產檢來建立早產的相關知識與警覺性，以降低早產的發生。此外；孕婦本身必須知道出現什麼症狀時，要立即就醫，接受適當的診察與治療，以避免或延後早產的發生。

一、早產高危險群：

曾有早產經驗、懷多胞胎的孕婦、懷孕年齡小於 18 歲或大於 40 歲、不良的生活習慣、子宮頸閉鎖不全、子宮過度撐大、妊娠高血壓、胎盤早期剝離或前置胎盤、泌尿系統感染、懷孕時出現感染問題、懷孕前本身有內科慢性疾病者，當有以下早產的徵兆時應立即就醫。

二、早產的徵兆與處理：

徵兆	徵象/症狀	處理方式
早期子宮收縮	出現像月經來時的下腹脹痛、悶痛感，肚子有緊繃感，像球一樣硬硬的，則為子宮收縮。 若每小時有 5~6 次以上，即每 10 分鐘有 1 次以上的子宮收縮時稱之。	此時建議休息並密切觀察，若休息 1 小時仍未改善，應立即就醫。
陰道出現水狀或血狀分泌物	若為水狀分泌物，滴滴答答不停的流出或像小瀑布一樣嘩一下就流出，則須小心是否為破水。 若為血狀分泌物可能是落紅，或出血量像月經來時 2-3 天的量，甚至更多，則有可能為產前出血。	此時建議應立即就醫。

持續性下 背痠痛或 腰痠	當出現後腰部感到持續性、規律的異常痠痛，並伴隨肚子變硬子宮收縮的感覺，或是陰道分泌物異常增加。	此時建議休息並密切觀察，若休息 1 小時仍無法緩解，請立即就醫。
腹部有下 墜感、陰道 有壓迫感 或有強烈 便意感	當出現腹部有下墜感、陰道有壓迫感或是子宮收縮時有強烈便意感，則有可能為早產前兆。	此時建議應立即就醫。
胎動減少	胎動次數較平常減少一半以上，或刺激後 2 小時內仍感覺不到胎動。	此時建議應立即就醫。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：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