



婦產部(產科)

如何分辨早產及生產徵兆

親愛的媽媽您好：

近年來台灣每年早產的發生率約佔所有懷孕的 5~10%，每年因早產死亡約佔 80%，可見早產兒除須承受因早產導致的一些合併症外，亦需面臨生命危險的威脅。我們將與您一起討論如何分辨早產及生產徵兆。

一、懷孕早期宜多休息與足夠睡眠，勿提重物，預防跌倒。若出現以下流產之徵兆時，應立即就醫。1.頻繁子宮收縮：持續每 10 分鐘就有一次以上的宮縮。 2.陰道有壓迫感或腹部出現下垂感。3.持續腰酸或下背痛。4.落紅、破水。5.腹部疼痛及脹痛。6.胎動比平常減少一半以上。

二、未來產檢如醫師告知有「高危險妊娠」：出現孕產醫療史 1 至 13 項之一者，(1)子宮肌瘤切除或子宮修補術(2)心臟病手術(3)高血壓(4)糖尿病(5)早產(6)先天異常兒(7)死胎死產(8)新生兒死亡(9)陰道難產(10)產後出血(11)前胎胎兒乙型鏈球菌感染(12)流產。將依病情嚴重性，協助轉診至就近的醫學中心就診或安胎。

三、「孕婦於產前 14 天至分娩前後，若有發燒、腹瀉、咳嗽、流鼻水、肋肌痛等其他疑似感染症狀，應主動告知」與「新生兒感染腸病毒症狀」。

四、正確用藥知識及酒及毒品、檳榔、吸菸對母嬰健康之危害(流產、早產、死產、出生低體重、中樞神經異常)。本次懷孕吸菸者或孕婦同住家人有吸菸，協助轉介戒菸門診。

五、妊娠高血壓及子癲前症的影響及篩檢，並衛教孕婦需依醫囑做產前檢查、同時注意血壓控制與胎動變化，若有出現頭痛加劇或視覺改變之症狀或胎動異常應返診，以預防母胎發生風險。

六、懷孕容易引起靜脈及肺栓塞，應避免長時間久坐，如有靜脈栓塞疾病史，應告知您的產檢醫師，並給予預防性抗凝血劑治療。肥胖、高齡產婦、人工生殖患者、多胞胎、抽菸或長期臥床等為高危險病人，建議產後立即穿著彈性襪並儘早下床活動，尤其剖腹產病人建議產後 24 小時內下床，以避免長時間臥床形成血栓及發生嚴重併發症。

七、懷孕末期若出現早產之徵兆(陰道出血、腹部悶痛、持續子宮收縮、破水)時，應立即就醫。

八、菸(二手菸)對母嬰健康危害(流產、早產、出生低體重)，懷孕吸菸者或孕婦同住家人吸菸，可轉介戒菸門診。

九、酒及檳榔對母嬰健康危害(流產、早產、死產、出生低體重、中樞神經異常)。

十、孕期體重增加要依孕前體重做適度調整，以增加 10-14 公斤為宜。優先攝取天然食物，避免加工食品、高油高熱量及空熱量食物(如:含糖飲料)。

十一、依準媽媽健康狀況，評估及規劃合宜的生產方式。不選擇無醫療適應症之剖腹生產。

十二、懷孕生產是正常的生理過程，經由參加產前教育可以協助做生產的準備與因應生產過程的陣痛。

十三、接近生產期之徵象如：輕鬆感、落紅或現血、陣痛或腰酸、破水(由陰道流出多量液體)、強烈便意感及陣痛，應立即就醫亞大醫院急診。