婦產部(產科)

如何分辨高危險妊娠、早產、生產徵兆

親愛的媽媽您好：高危險妊娠（含早產、妊娠高血壓、靜脈及肺栓塞）約佔 10%，其中早產約 5－10%。及早辨識危險徵兆並即時就醫，是確保母嬰安全之關鍵。

一、高危險妊娠(含早產、妊娠高血壓、靜脈及肺栓塞)的辨識與返診時機：

出現以下任一情況，請立即就醫：1.陰道出血或疑似破水 2.規律宮縮（約 10 分鐘 1 次以上）3.胎動減少或停止 4.劇烈頭痛、視力模糊、臉手腫脹 5.血壓>140/90 mmHg 6.持續嘔吐、劇烈腹痛 7.發燒或畏寒

二、高危險群注意事項：

1.**妊娠高血壓/子癲前症**：**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。**

2.**前置胎盤/植入性胎盤**：嚴禁腹部受壓、劇烈運動或提重物。若有出血應立即回診，預防大出血。

3.**妊娠糖尿病**：嚴格執行血糖監測（空腹與餐後）。遵循營養師指導控制飲食。

4. **靜脈血栓與肺栓塞預防**：**為避免血栓形成，應盡早下床活動及自我覺察不適症狀時，應盡速返診：**

懷孕容易引起靜脈及肺栓塞，避免長時間久坐或臥床，鼓勵適度活動。若有靜脈栓塞病史，應主動告知醫師評估是否需預防性抗凝血治療。高風險族群包含：肥胖、高齡、多胞胎、人工生殖、吸菸及長期臥床者。產後建議儘早下床活動並穿著彈性襪，尤其剖腹產者應於產後 24 小時內下床，以降低血栓及嚴重併發症風險。

5.自我監測：學習計數胎動（通常 2 小時內超過 10 次為正常，若突然減少需警惕）。產後盡早下床活動，避免血栓形成。

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、戒菸、戒酒、不吸毒：**懷孕期間，正確用藥知識及避免接觸致畸胎之物質（如：抽菸、毒品或酗酒等）**，對母嬰健康之危害(如：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。