

# 用心呵護安胎媽媽

撰文--早產防治專案護理師 方惠珍

美琴由於工作的關係，一直沒有機會認識結婚對象，在她 34 歲那一年，經由公司同事的介紹，終於在 35 歲那一年結婚了。婚後美琴與她先生一直期盼能趕快懷孕，因為美琴知道自己已經是高齡產婦了。但是結婚一年後肚子一直沒有消息，心裡十分焦急的美琴，在親友的強力建議下，美琴與她先生終於到醫院檢查，但是檢查結果夫妻雙方都沒有問題，這讓美琴鬆了一口氣。夫妻雙方聽由醫師建議，決定二人好好到南部渡假幾天，除了可以好好休息外，也希望能因為渡假讓兩人可以產生愛的結晶。

終於皇天不負苦心人，美琴終於懷孕了，聽到這個消息不只是美琴與她先生都欣喜若狂，就連雙方的家屬也是笑的合不攏嘴，這是一個上天給他們的禮物，他們真的好高興好高興。接著幾個月，先生即使再忙也都會陪美琴產檢，並時時叮嚀美琴一定要好好的吃、好好的休息。先生對美琴的好，美琴心裡真的十分感動。

後來因為美琴的公司接了一個大案子，公司需要她計畫與安排整個事項，但先生知道後就一直反對美琴這樣忙碌，但是美琴說：「不能因為她懷孕就把工作推給別人，所以就努力加班，希望趕快把事情做完，再好好休息。」拗不過美琴的堅持，先生終於妥協了。結果在美琴 22 週時，快到下班時間，美琴坐在辦公室的椅子上，覺得肚子悶悶不舒服，心裡想還是趕快把工作做完，再趕快回家休息。但是發現肚子越來越痛，越來越不舒服，所以同事就趕快把美琴送到醫院掛急診，後來先生也趕到醫院，他看到美琴時是嚇得鐵青著臉說：「有沒有怎樣？哪裡不舒服？」美琴哭著說：「醫師說我有早產的現象，要在醫院裡觀察，如果狀況改善後，我才可以回家休息。老公！我好緊張喔！我好怕寶寶就這樣生下來了，應該不會這麼早吧？寶寶都還沒有發育很成熟耶，這時候生下來該怎麼辦？我好害怕喔，都是我害的啦，如果我工作不要這麼累，寶寶就不會出事了，現在該怎麼辦？」

後來美琴住在醫院的安胎病房觀察，在病房裡接受了婦產科醫師、臨床護理人員的照護，而早產防治專案護理師也到美琴的病房，第一次與美琴談到早產的議題時，美琴紅著眼眶說：「都是我啦！我不小心太累了也都沒休息，才會讓自己變成這樣，也讓我的小孩受苦了，我真不是一個好媽媽。」聽到美琴這樣說，早產防治專案護理師真的好心疼美琴，也可以感受到一個早產安胎媽媽的心情，所以早產防治專案護理師拍拍美琴的肩膀告訴她說：「美琴我知道你不是故意要

讓自己變成這樣的，雖然妳現在在安胎，但是妳也是一個好媽媽，妳會吃營養的東西給寶寶能量，妳也會有點睡覺讓寶寶好好休息，妳也會注意自己子宮收縮的情況，一有狀況妳都會提醒醫護人員，這些種種努力都證明美琴妳是一個好媽媽喔！因為沒有任何一個人願意發生這樣的事，所以美琴妳不要再責怪自己了。」聽完了早產防治專案護理師的這一席話後，美琴才笑著說：「謝謝妳早產防治專案護理師！我會跟我的寶寶一起加油努力的。」

之後早產防治專案護理師也給予美琴早產防治相關衛教、書籍、心理支持，並將美琴列為高危險妊娠個案管理的個案，定期到安胎病房追蹤美琴的狀況，而且也提供早產防治衛教諮詢電話給美琴，讓美琴在有需要諮詢問題或需要情緒支持時可以找到早產防治專案護理師。此外，在美琴住院期間，早產防治專案護理師知道先生因為要工作而無法白天陪伴美琴，故協調早產防治義工經常去關懷個案、提供免費洗頭服務及情緒支持等。此外，美琴與她先生十分擔心早產兒的後續發展，所以也聯絡兒科醫療團隊，讓小兒科醫師和美琴、她先生共同討論早產兒的照護計畫，包括：安胎孕婦在第幾週生下早產兒，其存活率、合併症有哪些？

在醫院住了 100 多天的美琴，終於生下一個健康的女寶寶，雖然這個過程十分艱辛，但是結果倒是令人十分滿意。也由於美琴是第一胎，對於新生兒的照護不太熟悉，所以早產防治專案護理師也到床邊衛教美琴餵母乳技巧、新生兒照護方式、產後護理指導等衛教。當然在這安胎過程中，除了需要依靠整個醫療團隊對於安胎孕婦與家庭的照護外，更重要的是美琴與她先生強烈的信心。

### **服務內容**

早產防治專案護理師服務內容如下：

1. 提供早產高危險群常規篩檢與衛教
2. 將早產高危險群轉介給早產防治醫療團隊成員
3. 定期舉辦足月孕育早產防治媽媽教室
4. 針對住院安胎孕婦之訪視與追蹤
5. 管理早產防治網的相關作業
6. 負責早產防治專案義工的徵選與培訓
7. 協助設置安胎示範病房
8. 提供早產高危險妊娠個案管理服務
9. 接聽孕婦、民眾的早產衛教諮詢專線
10. 對外推廣早產防治相關工作

### **早產防治衛教**

#### **1. 早產的定義：**

早產是指孕婦在懷孕週數滿 20 週，但未滿 37 週內的生產狀況。而以前曾以

出生體重低於 2500 公克的寶寶稱為低體重兒；出生體重低於 1500 公克的寶寶稱為極低體重兒來定義早產，但目前已改由週數來定義早產。

## 2. 早產的高危險群：

每位孕婦都有可能生下早產兒，並且到目前為止也只有 50% 的原因可以知道為什麼會發生早產。所以每位懷孕的孕婦，都要隨時注意自己的身體狀況，當發覺自己有特殊異常的徵兆出現時，立刻就醫是很重要的。早產高危險群包括：工作壓力太大、懷有多胞胎者、羊水過多或過少者、子宮頸有異常者、懷孕 12 週後有陰道出血者、早期破水者、妊娠高血壓、子癩前症等。

## 3. 早產的徵兆：

早產的徵兆有許多種類，只要孕婦發生其中的一種現象，就要立刻就醫治療，包括：每小時有 5-6 次以上肚子緊緊變硬的子宮收縮、陰道有出血現象、陰道流出大量或少量的水樣液體時、胎動比平常減少，尤其 12 小時沒有胎動或是與前天相比胎動次數減少了一半以上，或是持續性下背部酸痛或腰痠的感覺、下腹部有壓迫感，下墜感或便意感、腹部絞痛或不停腹瀉、有感染發燒或分泌物有發臭或搔癢等狀況，就要盡快就醫檢查。

## 4. 孕婦生活小撇步：

孕婦在日常生活中的食衣住行方面要注意以下原則：

### a. 飲食方面：

採清淡、均衡的飲食習慣。不要偏食、每天多喝水預防泌尿道感染、不要吃刺激性食物，例如：辣椒、醃製品等。如果感冒或是拉肚子就需要到醫院就醫，在就醫時一定要告知醫師現在懷孕中，絕對不可以擅自到藥房購買成藥服用，因為有些藥物會對寶寶的健康，造成傷害。

### b. 衣著方面：

孕婦較一般人容易流汗，所以在衣著上需要選擇透氣、棉質、寬鬆的衣服，如果衣服濕了就要記得更換，以免著涼感冒。

### c. 行動方面：

走路時步伐不要走太快，以避免跌倒。在容易滑倒的浴室內，必須加裝止滑墊以防止滑倒。平時也可以做做簡單的、溫和的產前運動，需依自己的身體狀況作調整活動量。針對有上班的孕婦，平時要記得多休息，上班時不要太勞累，並注意有早產徵兆時，需趕快到醫院就醫。

### d. 其他方面：

平時養成良好的衛生及生活習慣、保持心情愉悅、定期產檢也是很重要的。此外更重要的是充分了解早產的徵兆，當發覺身體有特殊異常狀況時，例如：陰道出血、規則宮縮、胎動減少、持續腹瀉 狀況，一定要立刻就醫治療。

（轉載自袋鼠媽媽我愛妳 p24-27）