

# 認識早產

懷孕20週以上但未滿37週的生產，我們稱之為早產。早產的發生率約佔所有懷孕的5~10%，但卻佔所有新生兒死亡的80%。除了死亡對早產兒的威脅外，伴隨而來的各種急性或慢性問題和許多早產的合併症，常使得整個家庭窮於應付，或造成家庭成員身心及社會經濟上的一項沉重負擔。所以認識並了解早產及建立正確觀念，才能避免早產的發生。

## 一、應如何避免早產？

在尚未懷孕前，許多行為模式與生活型態都是可能引起早產的因子，如：

1. 抽菸、酗酒、使用成癮性藥物。
2. 個人衛生習慣不佳，造成泌尿道或生殖系統經常發生感染。
3. 工作負荷及壓力過大。
4. 營養不良，體重低於45公斤。
5. 懷孕年齡小於18歲或大於40歲。



6. 社會經濟或教育程度較低者。
7. 兩胎懷孕間隔小於一年。
8. 曾接受過人工流產者。
9. 曾有早產經驗者。

這些生活與行為的因素，大多可以在懷孕前就盡量予以改善或避免，進而預防並減低早產的發生。

## 二、懷孕時，容易引起早產的危險因子如下：

1. 多胞胎妊娠。
2. 羊水過多或過少。
3. 子宮頸閉鎖不全。
4. 懷孕中曾接受腹部手術。
5. 懷孕12週後的陰道出血：前置胎盤、胎盤早期剝離。
6. 高血壓：妊娠毒血症。
7. 子宮結構異常：雙子宮、雙角子宮。
8. 早期破水。
9. 急性疾病感染及發燒。
10. 胎兒有先天疾病或受感染。



準媽媽應提早認知本身可能具有的危險因子，並加以避免或積極治療，將早產的發生率減至最低。

但是值得注意的是：有一半的早產並不發生於高危險群，那麼準媽媽們如何來避免早產的發生呢？除了定期產檢外，平時應觀察自己是否有早產徵兆或早發性子宮收縮的情形，例如：

- 1.下腹部有類似月經來前般的悶痛
- 2.規則或一陣陣的肚子變硬
- 3.持續性的下背痛、腰酸
- 4.陰道分泌物變多或夾帶紅色血絲
- 5.腸絞痛或不停腹瀉

### 三、在家應如何觀察子宮的收縮呢？

準媽媽可以每天固定2~3次將手放在肚子上，看看肚子是否有收縮變硬並記錄每小時收縮變硬次數與間隔時間。準媽媽應盡量避免久站、上夜班、過度疲累、情緒緊張及過大的壓力，這些都是刺激子宮收縮的因子。如果有子宮收縮現象，不要太緊張，放鬆心情且臥床休息，大部份的宮縮都能獲得改善。

祝您健康愉快！

No.035



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院 957  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

一般來說，每小時的子宮收縮不要超過3~4次，如果準媽媽放鬆心情且臥床休息後仍無法改善，且持續有子宮收縮現象，則應盡快到醫院就診。

#### 四、除了子宮收縮外，若在懷孕37週前有：

1. 出血：陰道血樣分泌物。
2. 破水：不自主的由陰道流出透明水狀液體。

準媽媽應立即到設有新生兒加護病房的醫院就診，因為可能將發生早產。

任何一位準媽媽都不希望發生早產，即使目前沒有早產危險因子，在懷孕過程中仍需主動關心自己的情況。若有早產的徵象，應立即就醫或尋求協助。越早發現及診治，安胎成功的機會就越大，也就越能減少早產過低體重兒的發生。

祝您健康愉快！

No.035



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院 957  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL 957