



早產兒的出院須知

期待您的寶寶出院已經很久了吧！也許您是興奮的，但可能仍有些遲疑、焦慮、惶恐，因為即將面臨一個難題：如何帶養早產兒？在此我們提出四個早產兒居家照顧常見的問題及其處理方法，希望能給您一些幫助與指引。

一、體溫控制：

維持體溫在腋溫 $35.0\sim 37.0^{\circ}\text{C}$ 或肛溫 $36.2\sim 37.9^{\circ}\text{C}$ 。早產兒因體表面積大，皮下脂肪缺少，體溫調節功能尚未完全成熟，故其維持體溫的能力有限，易受環境溫度的影響，使早產兒的體溫變化較大。

(一)體溫過低的症狀

- 1.腋溫 35°C 以下。
- 2.食慾變差。
- 3.皮膚冰涼，蒼白。
- 4.哭聲微弱，活動力降低，有倦怠感。
- 5.嗜睡。
- 6.對外來刺激反應降低。

(二)保暖的方法

體重 $2000\sim 2500$ 公克的早產兒，在出生四週後適合的室溫約 $27\sim 28^{\circ}\text{C}$ 左右，可藉由下列方式：

- 1.添加適當的被蓋及衣物。
- 2.將早產兒遠離較冷的窗邊及牆邊。
- 3.關上窗戶的方法，以減少室內空氣的對流，提高室溫。
- 4.必要時使用暖器或烤燈照射，但切記保持適當距離，以免燙傷寶寶。
- 5.保暖後半小時，測量體溫，如仍無法上升，則需立即送醫。

(三)有下列體溫過高的症狀，應提高警覺：

- 1.腋溫高於 37.0°C 。
- 2.皮膚發紅，摸起來很熱。
- 3.皮膚及嘴唇乾燥、脫皮。
- 4.哭鬧不安、或活力降低。
- 5.更換尿布的頻率明顯減少。



(四)散熱的方法

- 1.打開窗戶，增加室內空氣對流，以降低室溫。
- 2.減少被蓋及衣物，以免出汗太多。
- 3.保持皮膚的清潔，常將汗液擦乾，必要時洗個溫水澡。
- 4.處理後30分鐘，再量體溫，如仍無法下降，請立即送醫。

二、營養照顧

- (一)餵食的時間：聽從醫護人員指示，嘗試緩慢增加奶量及延長餵奶時間(每三到四小時一次)。
- (二)餵奶後宜抬高床頭，以預防溢奶或嘔吐。
- (三)每次餵奶時間以20分鐘為宜，以免消耗過多的體力。但母乳哺餵不限時間及不限次數。
- (四)應選擇質地較軟及奶洞大小適當的奶嘴(約每秒滴下一滴)。
- (五)餵奶時應將寶寶抱起，身體傾斜約45度，以避免嘔吐，溢奶。
- (六)容易吐奶或溢奶的寶寶，最好在餵食一半時先予休息、並排氣，之後再餵食。

三、預防感染

早產兒由於免疫機轉不成熟，且停留在母體時間短，獲得抗體少，所以易受到感染。

(一)感染的症狀

- 1.出現局部紅腫、膿性分泌物等感染症狀，如：長膿、結膜炎等。
- 2.活動力不好、嗜睡、哭聲微弱。
- 3.食慾欠佳或有嘔吐、腹瀉(餵食母乳者，大便較稀、次數較多)或大便次數減少的現象。
- 4.體溫過高或過低。
- 5.膚色蒼白、發紫或呈斑狀。
- 6.呼吸不規則，過快或過慢。



(二)預防感染的方法

- 1.接觸寶寶之前，應徹底洗淨雙手。
- 2.奶嘴、奶瓶應消毒乾淨、奶水應保持新鮮，不可飲用放置太久之奶水。
- 3.每日身體之清潔應注意眼睛、皮膚皺摺處。如頸部、腋下、鼠蹊部、包皮、會陰處。
- 4.照顧寶寶者如患有感冒，應特別注意，除勤洗手外，尚需戴口罩以防寶寶受到感染。
- 5.家中若有人患有其它傳染病者，請遠離寶寶。
- 6.觀察有無上述之感染症狀，如持續出現，應立即送醫。

四、感官刺激

- (一)可提供彩色或會動的玩具於寶寶床旁，當醒來睜眼時，即可看到這些視覺刺激的東西。
- (二)抱嬰兒時可將其面孔移近約在20公分左右，使寶寶可以看到您的面孔，且可輕輕搖擺您的頭部，給予視覺刺激。
- (三)可提供弦歌、音樂盒或音樂帶給寶寶聽，培養氣質。
- (四)平常抱寶寶時，可輕輕地撫摸它、拍拍它、搖搖它、並常對他(她)說話，以滿足其情緒需要，促進親子感情。

早產兒亦有視、聽、嗅、觸、味覺的感受能力，是不容忽略地，如果能提供適當的感官刺激，寶寶會從這些刺激中，學習更多，而且能更健康的成長與發展。