

## 安胎孕婦照護要點

撰文：戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院婦科病房護理長 羅月雲  
戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院婦科病房小組長 王心好

懷孕對女性而言，是生命中極為重要且獨特的經驗，而能夠孕育新的生命原本是件充滿喜悅、令人期待又興奮的過程，但對於正在接受安胎醫療措施的婦女而言，卻是承受極大的壓力與不安。安胎婦女因住院遠離家人，加上對環境適應、擔心胎兒狀況，因而面臨極大壓力。在少子化的現代，每位婦女的懷孕都是特顯珍貴，由於許多婦女必須負擔家計及工作壓力，不由自主讓自己變成早產的高危險群，台灣早產的發生率約佔所有懷孕的5~10%，但卻佔新生兒死亡的80，台灣每年約有2千5百名極低體重早產兒死亡。若能在有早產前兆時，就給予適當防護，可減少照護產兒的辛勞及醫療資源。



孕婦懷孕期間，往往因工作壓力及個人體質問題出現早產現象而需安胎住院，安胎住院的原因最多的是早發性子宮收縮，其餘原因則為產前出血、糖尿病、早期破水、妊娠高血壓等。治療方式會用臥床休息、安胎藥物等方法控制。住院最大功效在於希望能幫助延長胎兒出生週數，減少合併症的發生，增加寶寶的出生體重，住院安胎最重要是讓孕婦學習分辨子宮收縮及胎動，使孕婦在回家後才能知道如何照顧自己及胎兒。以下分述安胎孕婦照護要點：

### 一、臥床休息

臥床休息時的姿勢，最好的姿勢是採左側臥，此姿勢有助於靜脈回流進而促進子宮胎盤的血液循環；而且長期臥床安胎，身體活動度會受到限制與影響，骨質流失的情形可能會發生，建議應多補充鈣質；尤其孕婦在睡覺時，因為身體、心情放鬆，子宮的收縮會較醒著時明顯減少，安胎效果會比較好。孕婦除了臥床休息外，最重要的是要放鬆心情、不要緊張。

### 二、飲食方面

安胎的孕婦因長期臥床，胃口不佳，故飲食宜清淡，採少量多餐，且不要吃辣、刺激性食物，以避免腸胃不適，更要避免攝取沒有營養的食物如：洋芋片、蜜餞、各類罐頭水果、加工果汁及各式加糖的飲料如：可樂、汽水、巧克力、糖果、冰棒等食物。尤其是水腫嚴重的孕婦，更要注意鹽分的攝取，避免攝取高鹽份食物(以免水腫)像乳酪、加鹽或燻製的食物，例如：香腸、臘肉、牛肉乾、豬肉乾、肉鬆、滷味、罐頭食品等食物；在蔬菜類方面例如：醃製蔬菜，如榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、鹹菜、梅干菜、雪裡紅、蘿蔔乾、筍乾等食物也要避免食用。孕婦更要避免飲用茶、咖啡等含咖啡因的飲料、以及酒精、巧克力、易脹氣食物（豆類、牛奶）食物。

建議孕婦食物攝取採均衡的飲食如：米飯、五穀飯、全麥麵包、麥片、以及動物性蛋白質（肉、雞、鴨）、魚類、含鐵質食物（深綠色蔬菜、葡萄、櫻桃等）、及富含維他命、纖維之蔬果，可促進孕婦的消化道蠕動及排便；且每日需飲用牛奶、布丁、優酪或起司製品、飲水量至少 1500c.c./天，因要避免長期臥床，腸蠕動減少而造成便秘。

### 三、身體的清潔

安胎的孕婦因無法下床，在身體的清潔可於床上採溫水擦澡、洗髮（在洗髮前應須評估子宮收縮情形，洗完髮後應立即吹乾）、以及更換乾淨衣物，維護個人衛生需求，以促進身體的舒適感。另外孕婦在安胎臥床期間因無法下床如廁，多數孕婦會因不好意思而減少大小便次數，但孕婦是不可以憋尿的，且孕婦須學會在床上使用便盆，及適應大小便在床上執行，並在每次如廁後，由前往後擦拭，和使用沖洗器執行會陰沖洗，以減少泌尿道感染的機會。



### 四、注意早產徵兆

安胎的孕婦應隨時注意陰道流出液體的顏色、味道、量，並注意胎動變化，突然變多或變少，若感覺胎動減少可先進食或手搖晃腹部，假使胎動仍減少，應立即告知醫護人員；另外安胎的孕婦自己應學會觸摸腹部來計時子宮收縮（肚子緊繃）的時間、次數，並記錄從子宮變硬開始到子宮變鬆軟的時間，為每次子宮收縮的持續時間，以及注意兩次子宮收縮間隔的時間，則是為子宮收縮的頻率；及隨時注意現血和破水的現象，若有不適症狀，應立即告知醫護人員。



若能在有早產前兆時，就給予適當防護，可減少日後照護早產兒的辛勞及醫療資源。良好的產前照顧是預防早產的重要關鍵，如能提供舒適性、安全性、又具個別性需求性的照護環境，對於減輕孕婦安胎的壓力將有實質上的幫助。以安胎孕婦的需要提供安胎婦女舒適安靜的住院環境，協助婦產科團隊形成更完備的母嬰照護網，把人性化的安胎照顧，提供給每一個有需要的婦女朋友及家庭，以具體實踐關懷照顧的本質。(稿費捐贈早產兒基金會)