

## 高危險妊娠與音樂

撰文：崇仁醫護管理專科學校講師 蔡碩心

高危險妊娠 (high-risk pregnancy) 係指母親和胎兒在懷孕過程具潛在性危險，可能導致母體或胎兒的健康受到威脅或傷害。高危險妊娠如：子宮頸閉鎖不全 (Cervical incompetence)、前置胎盤 (Placenta previa)、早發性宮縮 (Premature labor)、早期破水 (Premature rupture of membrane, PROM)、妊娠心臟病 (Heart Disease in Pregnancy)、妊娠糖尿病 (Gestational Diabetes Mellitus, GDM)、妊娠高血壓 (Pregnancy-induced hypertension, PIH) 等有早產徵象或傾向。當高危險妊娠孕婦住院治療失敗所導致的其一後果為早產。在過去導致早產的因素常歸咎為低教育程度及營養不良等，但近年來因世界各國經濟水準普遍提高，伴隨而來的生活型態改變及壓力，使得早產發生率仍未見減少，台灣也包含在其內，隨著社會環境的變遷，產前住院的比率近年來也有不降反升的趨勢，因此預防早產在世界各國都是一個刻不容緩的重要議題。



作者任職於南部某間區域教學醫院，發現高危險妊娠孕婦居單位住院比率排行第二名。高危險妊娠孕婦入院安胎治療除了需面臨生理不適，還會產生心理上的壓力及焦慮等，除了醫療上的照護，若能再提供非侵入性另類療法輔助治療應是不錯的選擇。



### 聆聽音樂流程：

- 1、配合安胎媽媽的喜好，協助其選擇音樂的曲目：
  - (1)準備流行音樂、古典音樂、大自然音樂、輕音樂、爵士樂、宗教音樂等六大類型音樂，提供曲目讓安胎媽媽進行選擇。
  - (2)每類型音樂讓安胎媽媽聆聽約 1 分鐘，最後進行確定自己喜好的音樂。
- 2、聆聽音樂前：
  - (1)避開醫護人員治療時間，建議安胎媽媽先如廁。
  - (2)請安胎媽媽放鬆心情。
  - (3)測量安胎媽媽的焦慮程度：
    - a 解釋焦慮視覺類比量表意義：直線的最左邊標示 0mm，最右邊標示 100 mm，0mm 代表完全沒有焦慮，100mm 代表極度焦慮。
    - b 畫上記號：請受試者以筆在這條直線上垂直畫一短線。
  - (4)戴上覆蓋式耳機：讓安胎媽媽帶上覆蓋式耳機並自由調整，採最感舒適姿勢。
- 3、開始撥放音樂：
  - (1)調整 MP3 音量，開始播放音樂。
  - (2)請安胎媽媽專心聆聽音樂。

(3)請安胎媽媽戴著耳機臥床 30 分鐘。

#### 4、聆聽音樂後：

(1)測量安胎媽媽的焦慮程度。

(2)胎媽媽分享聆聽音樂後的感受。

#### 實際案例：

表一 個案基本資料表

個案編號	年 齡	入院診斷	孕 次	產 次	早產兒數	人工受孕	妊娠週數	婚姻	教育程度	職業	宗教信仰	保險狀況	每月收入	音樂喜愛程度	平時聽音樂頻率	安胎藥物滴數
A	35	產前出血、子宮頸閉鎖不全	2	0	0	是	30 <sup>+1</sup>	已婚	專科	護士	佛教	有	7-8 萬	非常喜愛	常聽	10
B	36	早期破水、早發性宮縮	2	1	0	否	29 <sup>+6</sup>	已婚	專科	作業員	道教	有	7-8 萬	喜愛	不常聽	4
C	35	早發性宮縮	2	1	0	否	30	已婚	大學	證卷業	道教	有	7-8 萬	喜愛	尚可	10
D	37	早發性宮縮	5	2	0	否	31 <sup>+2</sup>	已婚	專科	保險業	佛教、道教	有	7-8 萬	喜愛	非常常聽	10
E	28	早發性宮縮	1	0	0	否	26 <sup>+3</sup>	已婚	大學	店員	道教	有	5-6 萬	尚可	尚可	10
F	35	早發性宮縮	2	1	0	否	30 <sup>+6</sup>	已婚	大學	證卷業	佛教、道教	有	7-8 萬	喜愛	尚可	10
G	31	產前出血、早發性宮縮	1	0	0	否	26 <sup>+4</sup>	未婚	高中	無	道教	無	3-4 萬	尚可	不常聽	10
H	34	早發性宮縮	5	3	1	否	31 <sup>+2</sup>	再婚	國小	生意人	無	有	9-10 萬	尚可	不常聽	10

聆聽音樂後測焦慮指數（Visual Analogue Scales-Anxiety, VAS-A）皆呈現下降，介於 0.33-3.50 分，如表二所示。

表二 聆聽音樂後焦慮程度之差異

個案	個案 A	個案 B	個案 C	個案 D	個案 D	個案 E	個案 F	個案 G	個案 H
焦慮程度	前測-後測	前測-後測	前測-後測	前測-後測	前測-後測	前測-後測	前測-後測	前測-後測	前測-後測
焦慮指數	-1	-2.75	-3.50	-2.50	-2.17	-0.33	-1.22	-1.80	-0.80

經由以上照護結果顯示聆聽音樂可以改善安胎焦慮。目前國內已有安胎病房提供音樂治療於減輕孕婦焦慮有不錯的成效。音樂可作為一種輔助減輕焦慮，不僅經濟實惠，而且不具侵入性，個案可以自我管理，且幾乎無副作用，建議醫護人員可主動提供依個人喜好的音樂運用於臨床照護，除了增加了護理的獨立性功能，期可促進個案達身心靈平衡狀態。(稿費捐贈早產兒基金會)

