

早產

妊娠未滿37週即出生的寶寶屬於「早產兒」。早產寶寶的住院時間可能更久，並且可能遭遇以下問題：

- 呼吸障礙
- 無法維持體溫
- 無法正常吸吮及吞嚥
- 低血糖
- 感染
- 瘀傷和出血
- 黃疸（皮膚發黃）

早產兒比足月出生的嬰兒更有可能出現與視力、呼吸、走路和學習相關的終身障礙。



故事分享

我們的女兒是34週剖宮產出生的。我妻子患有高血壓，寶寶也很煎熬。她生下來的時候很小，幸好很健康，但整個過程依然令人非常擔憂。

降低風險

任何人都可能遭遇早產。早產的原因通常不明，但如果您有過早產經歷，或懷有雙胞胎或三胞胎，早產的機會相對較高。如果您有膀胱或腎臟感染，或患有高血壓、糖尿病等疾病，早產風險也會增加。

您可以透過以下方法降低早產風險：

- 定期與您的醫護人員會面
- 健康飲食
- 與醫護人員配合，戒斷或減少吸煙、喝酒、使用非法藥物。
- 如果您遭受虐待，請及時求助（見生活方式）
- 每天工作不要超過8小時，抽空休息
- 嘗試不同的方法，減輕壓力
- 將腰部安全帶置於腹部下方，將肩部安全帶置於胸部。



尋求護理

如果您有以下早產跡象，請立即與您的醫護人員聯繫或去醫院就診：

- 如廁後，陰道中仍湧出水狀液體或血液
- 胃痛或胃痙攣，且不見好轉
- 後腰部異常疼痛或有壓迫感
- 走動、休息或熱水淋浴後，宮縮仍未消退
- 感覺有些不對勁



早產兒和出生體重過低的嬰兒

怎樣的嬰兒屬於「早產兒」？

妊娠未滿37週時即出生的嬰兒。

甚麼是低體重嬰兒？

出生時體重不足2.5公斤（5.5磅）的嬰兒。

寶寶出生得越早、體重越輕，健康問題就越多。出生體重過低的嬰兒中，儘管有三分之一是足月出生，他們仍經常遇到與早產嬰兒相同的問題。



您知道嗎

與家長有許多身體接觸的嬰兒成長得更快。所有嬰兒（即使是在保育箱中護理的嬰兒）都需要儘可能多地接受撫觸，大人們也應儘可能多地對寶寶說話。



危險

早產和低出生體重的嬰兒發生睡眠相關死亡的風險更高（見睡眠）。與您的醫護人員溝通，瞭解如何讓寶寶睡得更安全。

以下情況也許會發生

- 寶寶出生後，可能需要轉入醫院的特別護理所。在您能力範圍內，儘早地與寶寶肌膚相觸（「袋鼠式護理法」）。
- 最初，過於弱小的嬰兒也許無法立刻接受哺乳，但佐以時間和支持，他們會逐漸開始進食。遇到這種情況，您可以儘早開始（如有可能，在產後一小時內）頻繁地擠出或泵出乳汁，以保證您今後的泌乳量（見擠出乳汁）。
- 寶寶也許需要使用專門為體重低於2.5公斤（5.5磅）的寶寶製造的汽車座椅。若使用常規座椅，寶寶的下巴可能下傾，從而阻礙呼吸。

甚麼是「袋鼠式護理法」？

將寶寶抱在您的胸前，彼此肌膚相觸，讓她聽到您的心跳，感受您的呼吸，也可以同時哺乳。



雙胞胎、三胞胎和多胞胎

以下情況也許會發生

- 您的寶寶可能由陰道分娩或剖宮產出生，具體取決於他們的體位、妊娠期長短及胎兒的健康狀況。
- 儘早開始、儘量頻繁地進行母乳餵養，嘗試不同的姿勢，這將有助於您保證泌乳量（見母乳餵哺）。
- 回家後，如果有需要，及時尋求幫助。



故事分享

一開始，我非常害怕，不敢去碰觸孩子。他很小，身上插滿管子。慢慢地我瞭解到，應該多問問題，多關注他的進步，無論這些進步看起來多微不足道。



伴侶同行

您可以做些甚麼

如果寶寶出生後被帶走接受特殊護理，請共同前往，並參與護理。護士會教您如何更換尿布，如何與寶寶肌膚相觸，如何幫助她平靜下來。