

一、定義：

懷孕 20—37 週間，發生規則頻率的子宮收縮且合併子宮頸有進行性的變化現象稱之。

二、造成早產可能的原因：

母親方面：如母親有心臟病、糖尿病、子癩前症（子癩症）、感染（尤其是泌尿道感染），另外子宮異常、子宮頸閉鎖不全等亦會造成早產。

胎兒方面：如多胞胎、羊水過多、胎兒異常等。

其他因素：腹部受到撞擊、行腹部手術、抽煙、遺傳因素等。

三、早產之早期徵兆：

- 1.如月經來時的腹痛。
- 2.持續性的下背酸痛。
- 3.陰道分泌物增加或帶有血色。
- 4.高危險群的孕婦，能每天固定 2~3 次以手接觸子宮，注意其每小時之收縮變硬之次數，30 週前大約為 3 次以下，30 週後大約 4 次以下，如超過這個標準即應臥床休息並適度補充水份，不能因而改善者，應與醫護人員聯絡。
- 5.所有孕婦應避免過度的操勞，而精神上的不安和焦慮也有不良的影響，這些都應該避免。

四、早產的預防：

- 1.定期接受產前檢查。
- 2.注意孕期的飲食營養、保持良好的衛生習慣、情緒。
- 3.具有早產因子者，儘量臥床休息（平躺或半坐臥休息）。同時避免做一些會刺激子宮收縮之活動（如搬重物）。
- 4.必要時停止性生活。
- 5.妊娠 37 週前避免按摩乳房和乳頭。
- 6.隨時注意有無感染徵象（如體溫增加）。
- 7.有效控制內科疾病狀況。
- 8.如果當您又有出現規則收縮、破水、陰道出血量增加等情形，應立即與醫護人員聯絡，並且要記得按時返院產檢。

參考資料：

- 1.財團法人台灣早產兒基金會(2013, 3月)・如何預防早產
- 2.財團法人台灣早產兒基金會(2013, 3月)・安胎注意事項
- 3.馮容莊（2002）・高危險妊娠護理・台北：偉華。

<如有任何需要及問題歡迎詢問護理人員>