

安胎須知

在懷孕的過程中若孕婦有異常狀況，如有早期腹痛、陰道出血、早期破水等早產跡象，及高危險妊娠孕婦因病情不穩定時，醫師會建議您住院安胎。

一、注意事項：

1. 若有產前出血、破水，必須絕對臥床休息，不可下床，包括：如廁、進食、盥洗；臥床休息可以避免子宮及胎兒的重量直接對子宮頸造成壓迫和引發子宮收縮避免早產，於臥床休息時可以適當翻身、擦澡維持身體清潔舒適。

2. 飲食方面：

(1) 採取少量多餐，可選擇自己偏好的食物或烹調方式，以增加進食量，避免攝取空熱量食物(只有熱量，沒有營養)，如：洋芋片、蜜餞、各式加糖的飲料或刺激性食物，避免腸胃不適。

(2) 減少食用易脹氣之食物，如乳製品、豆類、花椰菜、洋蔥等。

(3) 採高纖維、高醣、高蛋白、高鈣飲食，以防止便秘和增加胎兒體重，如：甘蔗汁、牛肉、新鮮蔬果。

3. 情緒管理：情緒緊張也會影響安胎效果，所以盡可能放鬆心情，可選擇報章雜誌、來轉移注意力（放輕鬆能獲得最好的安胎效果）。安胎過中，請家人多給予心理支持及陪伴，以減輕心理壓力及負擔。

4. 安胎藥物治療：可由口服或靜脈方式給安胎藥物，使子宮平滑肌鬆弛，減少早產的發生。當藥物副作用會引起心悸、呼吸快、頭痛、手抖動、鼻塞、肺水腫等，若您出現以上副作用並感到不適請立即告知醫護人員，會依需要予氧氣使用及依醫囑調降安胎藥物劑量以減輕不適。

5. 若羊膜已破水，如廁後以溫水由前往後沖洗會陰避免感染，並減少下床走動。

6. 有下列情形請告知醫護人員：

(1) 胎動每小時少於等於3次或子宮收縮每小時大於等於3次。

(2) 羊水流出的量較多或出血量較多及有血塊情形。

二、出院注意事項：

1. 醫師會讓您帶藥回家按時服用，請您定期回院複診

2. 若有下列早產徵象的情形請立即返院就醫：

(1) 規則陣痛、如月經來潮般腫脹或下腹部隔幾分鐘就繃緊一次，頻率越來越密。

(2) 一陣陣腰酸感，腹部有下墜或陰道有壓迫感。

(3) 陰道分泌變多或夾雜紅色血跡。

(4)如有早產傾向應避免刺激乳房，因為刺激乳房會引發腦下垂體後葉釋放催產素，而刺激宮縮。

3. 如廁後沖洗會陰部，並由前往後擦拭，保持會陰部乾燥，清潔。

4. 注意胎動，如約一小時仍未有胎動感覺，有需要則須返院檢查。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康