

關鍵三早做的好

早產兒回家沒煩惱



成大醫院
新生兒加護病房
林貞秀個案管理師

王小姐是一位早產兒媽媽，孩子出生1600公克，出生有35週大，但體重卻比同胎齡的小。孩子一出生就住進加護病房，雖然肺部還算成熟，但因體重偏小所以還是使用了“豬鼻子”的非侵入呼吸器輔助。王小姐到加護病房探視寶寶的時候，忍不住落淚，自責沒有讓孩子在肚子裡待到足月。長輩言談間掩不住的失落，也讓產後的王小姐覺得犯了大錯，會談時，不斷回想自己懷孕時到底那裡沒有注意。之後坐月子依照傳統要求不能出門看孩子，只能看照片和影片，偶爾透過電話或家人傳達病情，漸漸的，王小姐在心理上對孩子越來越有距離。三週後孩子38週，長大到1900公克，不但脫離呼吸器還能自己喝奶50cc，生理狀況都很穩定，醫師評估可以返家。月子期間只來看過小孩兩次的王小姐頓時覺得壓力爆表，完全沒有心理準備，家人向醫院反應媽媽還在坐月子，而且孩子還太小，能不能讓孩子繼續住到2500公克以上再回家。

牢記五要五不 預防早產

早產是指懷孕20周以上、未滿37周的生產，出生周數越小及出生體重越低，愈容易產生併發症。早產的因素雖大多不明，但目前已知高風險族群要特別注意早產風險，例如：高齡孕婦或小於20歲的未成年孕婦、懷孕期高血壓、前置胎盤與胎盤早期剝離、多胞胎、子宮畸形、子宮頸閉鎖不全、羊水感染…等。另外，孕婦若營養狀況不良、情緒壓力、貧血、抽菸、喝酒、使用成癮藥物也會加重早產風險。因此衛生福利部國民健康署呼籲高風險族群，牢記預防早產的「五要和五不」。

五要

- ◎要按時產前檢查
- ◎要認識早產預兆
- ◎要做好孕期保健
- ◎要辨識危險妊娠
- ◎要知道產兆來臨

五不

- ◎不抽菸與喝酒
- ◎不吸入二手菸
- ◎不亂服用藥物
- ◎不使用毒品
- ◎不選時刻剖腹

準媽媽們應定期做產前檢查，發現早產徵兆要及時就醫安胎。

關鍵第一「早」--家人共同面對，「早日」瞭解現況，並善用資源

面對意外提早誕生在這世界的小小嬰兒，多數的爸媽有著自責、擔憂、逃避甚至生氣等反應，這些是面對家人生病時常見的正常反應，甚至會經常回想或停留在早產發生的時刻，不斷檢查錯誤在哪邊，尤其是肩負生產任務的母親。研究指出，與

嬰兒分離會導致母親身心極大壓力，尤其媽媽未來若是要負責照顧寶寶，無法看到或觸摸寶寶反而徒增不切實際的負面想像，可能加重心理負擔，家人除了幫忙坐月子，關心媽媽身體恢復外，媽媽的心理建設更是未來照顧孩子的重要關鍵，需要家人抽空協助或鼓勵媽媽（或照顧者）與嬰兒接觸，參加醫院內舉行的袋鼠抱抱（袋鼠護理）活動，透過親密的肌膚接觸穩定媽媽的心情，有醫護人員從旁解說，能讓媽媽了解孩子的一舉一動，增加親子之間的熟悉感。

關鍵第二「早」--「早日」獲得醫院及社會上的資源

面對及接受早產的事實不是一件容易的事，但若可以取得醫院內及社會上可用資源，可幫助家長盡早獲得良好的調適能力。例如，各醫院加護病房內除了醫師、護理師之外，也有社工師可以協助討論經濟和家人的心情調適，有的醫院還設有個案管理師，可與他們釐清醫療資訊和交流照顧經驗。81年的財團法人台灣早產兒基金會是目前唯一頗具規模的專業社會團體，與全台灣數十家醫院的新生兒加護病房都有合作關係，是安全可靠且值得家長好好利用的資源管道。

此外，現今網路資訊充足社群興起，早產兒父母的心路歷程都會透過網路抒發，提醒您參與相關社團時要多「停、看、聽」，因為每個孩子狀況不同，需要您有能力去辨識，請在查看網路諮詢後，能再與照顧孩子的醫護人員討論，以免將不適

當的資訊烙印或想像是發生在自己的孩子身上。

關鍵第三「早」--熟能生巧，盡「早做」好回家的準備

根據國外嬰兒腦部發展的研究顯示，早產兒在住院醫療的同時，腦部同時也會接受到醫院環境的不良影響（例如睡眠干擾、過多的光線、噪音和疼痛刺激），這些可能會使早產兒腦部發展過程受到影響，需要父母親足夠的撫觸、親情關愛及社會互動來彌補。

因此，重視早產兒發展的醫療機構，醫師能評估早產兒確實已經生理穩定，反而會鼓勵家長盡早讓嬰兒返回家庭，讓他們的腦部能盡早在適當的環境下發展。從促進孩子腦部發展的層面來看，建議爸媽還是破除早產兒要養很大才可以出院的迷思，盡量找時間到醫院多多跟孩子接觸。國內新生加護病房很多都有推出院準備服務，醫護人員會教導早產兒爸媽學習居家照顧事項，例如教導嬰兒心肺復甦術(CPR)、幫助家長瞭解寶寶生理狀況、餵食與睡眠的習性等。越早準備家中環境及用物添置，盡早參與出院準備。

俗話說，熟能生巧，越擔心早產兒不好照顧，就越要提早準備。發生早產難免讓人感到失落、擔憂，但台灣良好的醫療水準是家長和早產兒的後盾，多跟醫護人員交流聽取建議，把握「早日瞭解現況」、「早日獲得資源」、「盡早做好回家準備」關鍵三早，早產寶寶在親人的疼愛和照護下，一定都能健康快樂的長大。



野菇總匯義大利麵 (1人份)

● 材 料

義大利麵 60公克/綠蘆筍 20公克/玉米筍 15公克
起司粉 45公克/磨菇 20公克/香菇 15公克
柳松菇 20公克/甜椒 20公克



● 調 味 料

粗粒黑胡椒 2公克/橄欖油 5mL/鹽 少許/細砂糖 少許

● 營養分析

熱量 377大卡/蛋白質 24.2公克/脂肪 21.4公克/碳水化合物 23.9公克
膳食纖維 2.6公克

● 作 法

1. 先將綠蘆筍、玉米筍、磨菇、香菇、柳松菇、甜椒等洗淨。
2. 綠蘆筍切段，柳松菇撥成段，磨菇切片，香菇及甜椒切絲備用。
3. 煮一鍋1000c.c的水，裡面放入10公克的鹽巴，待水滾後將義大利麵放入煮至八分熟後撈起備用。
4. 平底鍋熱鍋，放入橄欖油，加入玉米筍、香菇絲、磨菇、柳松菇用中火炒香，接著放入綠蘆筍、甜椒等繼續拌炒，並加入起司粉、鹽、細砂糖等調味，轉小火煮滾。
5. 放入義大利麵，續拌煮至醬汁稍微濃稠入味即可。

● 健康特色

菇類是蔬菜的一種，除了高纖、低熱量，還富含多醣體以及人體必需胺基酸、礦物質與豐富的維生素B群等，營養價值很高。其中的多醣體可以讓免疫系統更健康、增強抵抗力。推薦的菇類吃法是多種菇類一起食用，所以一餐可選兩至三種綜合菇類混合吃。

國民健康署推出的「我的餐盤」六口訣有提到，飯跟蔬菜一樣多，一般義大利麵普遍蔬菜類不足，野菇總匯義大利麵裡面蔬菜類的除了菇類以外，綠蘆筍、玉米筍、甜椒也都是蔬菜類，所以本道料理含有充足的蔬菜類，只要吃一份野菇總匯義大利麵就可以輕鬆滿足一餐所需的蔬菜喔！

* 如有營養相關問題歡迎撥打「臺南市社區營養推廣中心」免費專線0800-222-543
服務時間為周一至周五上午8:00-12:00；下午13:30-17:30。

揪夥來篩檢～全家商品卡帶回家

活動網址：<https://pse.is/THH79>



活動時間：即日起至09月30日

參加資格：符合糞便潛血檢查或乳房X光攝影檢查資格且未曾受檢過之臺南市市民

參加辦法：以三人為一團，先至表單登錄並完成篩檢後，即可獲得全家商品卡

親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。



109年『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次

<https://goo.gl/k7aBtW>



109年『婦女子宮頸抹片檢查』場次

<https://goo.gl/zWkQ5q>

健康知識

- ◎嚼檳榔不加配料也會導致癌症
- ◎國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好
- ◎提醒您~勿販售、勿提供菸品予未滿18歲青少年，違者最高罰五萬元
- ◎電子煙不能幫助您戒菸，若含尼古丁則具成癮性，可能含一級致癌物甲醛或毒品，具爆炸危險性，千萬不可製造、輸入與販售電子煙以免觸法
- ◎「三好一巧」健康均衡飲食：「吃得下」「吃得夠」「吃得對」「吃得巧」
- ◎維持健康腰圍，遠離代謝症候群－男性腰圍小於90公分、女性腰圍小於80公分
- ◎我的餐盤 聰明吃營養跟著來～每天早晚1杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子1茶匙

