

## 衛教資訊

### 新竹馬偕紀念醫院

地址：  
30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：  
03-5166868 · 03-6119595

電子郵件：  
hcservice@mmh.org.tw

· 健康諮詢專線：03-5745098

週一 ~ 週五上午 9:00~12:00

下午 14:00~17:00

例假日休息

· 語音掛號電話：03-5166516

· 人工掛號電話：03-6118866

週一 ~ 週五 上午 8:00~17:00

週六 上午 8:00~12:00

# 早產兒居家照顧護理指導

修訂: 2018/10/15

護理部 新生兒病房



# 新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

## 一、餵食篇

母奶的餵食：

早產兒母親的奶水所含的營養成份，剛好符合早產兒出生後生理及營養上的需要，早產兒母親的奶水含有適當的蛋白質、礦物質、維生素、脂肪和乳糖，易消化吸收，此外母奶含有豐富的抗體，可增加早產兒的抵抗力，減少腸胃道疾病的發生如壞死性腸炎。早產兒剛出生時有時不太適合馬上餵食，需等情況穩定後才可開始餵奶。

## 二、睡眠篇

早產兒在住院期間，已習慣醫院光亮吵雜的環境，而且也無晝夜的生理週期，因此剛回家時，大部分都會有日夜顛倒的問題，需要一段適應期。剛回家時早產兒也許不習慣安靜黑暗的環境，因此不妨在夜間有一點光線及柔和的音樂，可能會使寶寶睡的更好。等他漸漸習慣後，在夜間則慢慢減少聲音，並留小夜燈（燈光勿直接照射到早產兒的眼睛以免影響視力），讓他有白天夜晚的感覺且容易觀察寶寶睡眠狀態。在白天時可多和早產兒互動，逗他玩，多一些聲響；

夜間則儘量少作親子活動，多給予安靜的環境來慢慢調整日夜顛倒的情形。

一般我們觀察早產兒的睡眠狀態有包括：身體活動、呼吸型態、臉部表情、眼球活動及對外界的反應能力等。通常早產兒的睡眠週期時間約 60-90 分鐘，我們可以從早產兒睡眠時的觀察，得知他現在的狀態。

(一)當早產兒睡眠時，通常會有下列三種狀況：

- 1.深睡期：臉部沒有表情，四肢不活動，呼吸規律，較不易叫醒。
- 2.淺睡期：臉部偶有表情，四肢偶爾會動，呼吸不規則，可能有眼球運動，週數越小的早產兒多處在此期。這時是容易被驚醒的，若沒有被驚醒，就會進入深睡期。
- 3.昏昏欲睡期：早產兒如果被驚醒，就會進入此狀態。在昏昏欲睡的時候，早產兒呼吸不規律，眼睛半睜半閉，再加以刺激就會完全醒來。

(二)早產兒完全醒來時，通常有下列兩種狀況：

- 1.安靜清醒期：四肢少有活動、呼吸規律、對外界的注意力集中，這個時候是媽媽們作親子活動，如眼對眼的說話、撫摸等的好時機。
- 2.活動警覺期：容易哭泣、肢體活動很多、呼吸不規則，這時就需要先滿足他的生理需求，如飢餓、尿濕、便便等，再做親子活動較好。家族中有糖尿病者、中老年人、體型肥胖超重者、喜歡攝食高熱量食物者與很少運動者。

### 三、體溫調節篇

早產兒在住院期間，可以利用保溫箱來調節體溫，帶回到家中，就必須依靠家人的細心呵護了。早產兒因體表面積大，皮下脂肪缺少，汗腺機能未發育良好，所以維持體溫能力較差，很容易受到環境溫度上的影響，所以父母親應準備一個合適、溫暖的環境，一般室溫維持在攝氏 25-28 度是最適合早產兒的。

(一)正確的體溫測量方法：

- 1.肛溫：先將體溫計之水銀甩至 35°C 以下，前端以潤滑油潤滑後，抬高雙腿，插入肛門 2-3 公分，並以手固定肛表，測量 1-3 分鐘即可，高於 38.5°C 則表示發燒。若早產兒

腹瀉，或肛門有手術者則以量腋溫為宜。

2.腋溫：先將體溫計水銀甩至 35°C 以下，將溫度計夾於腋下，約 5-10 分鐘，若高於 38°C 則表示發燒。

備註：若測量體溫前寶寶有哭鬧情形，則會影響體溫判讀，應安撫寶寶平靜後 30 分鐘後再測量體溫。使用耳溫槍誤差較大，若懷疑早產兒有發燒，應測量肛溫較為準確。

#### (二)體溫過高之處理：

- 1.肛溫超過 38°C，腋溫超過 37°C 時，則減少早產兒的衣物或被蓋及溫水拭浴，並保持室內環境通風。
- 2.依上述方法處理後 30 分鐘至 1 小時後再測量體溫，若持續未退燒，應送醫就診。

#### (三)體溫過低之處理：

- 1.肛溫 36.5°C，腋溫 36.0°C 以下時，給早產兒增加被蓋、衣物，或提高室內溫度。
- 2.依上述方法處理後 30 分鐘至 1 小時後再測量早產兒體溫，若仍未上升，應送醫就診。

#### (四)如何維持早產兒適合的溫度：

當您的早產兒移出保溫箱之後，他已經慢慢的學會控制體溫，不過，他仍缺乏足夠的皮下脂肪來禦寒，可以用以下的指標來決定該給他穿多少衣服：

環境溫度	所需衣服
27°C 以上	一件上衣加上尿褲即可
24-27°C	一件上衣加上一件薄外套
22-24°C	一件紗布衣、一件棉衣，再加上一件長的外袍
22°C 以下	除以上三件外，再加一件毛毯及一頂帽子

## 四、沐浴篇

洗澡是觀察早產兒全身及親子互動的良好時機，父母應好好把握。

(一)時間：每日洗澡一次，沐浴時間以不超過 5 到 10 分鐘為原則。選擇一天中氣溫較高的時間

為宜，應選在餵奶前，以防溢奶、吐奶及可能發生的吸入性肺炎問題。

(二)環境：選擇安全、避風、溫暖的地方，室溫最好在 25°C-27°C 左右。

(三)母親的準備：平時指甲應剪短，為早產兒沐浴前應先洗手，並取下手錶、戒指。

(四)早產兒用物的準備：

1.衣服：一件紗布內衣及一件外衣，先套好，質料以吸水性佳的綿紗內衣為佳，少用扣子而用帶子繫牢。

2.尿片

3.洗澡用具

(1)小毛巾一條(洗臉及身體各一條)。

(2)大浴巾一條。

(3)中性肥皂或嬰兒沐浴精。

(4)嬰兒油。

(5)浴盆-備水時先加冷水再加熱水，以防止燙傷，另外以手腕內側測試水溫，感覺溫暖即可約 38-40C。

(五)沐浴步驟：

脫下早產兒衣服後，以大毛巾包裹身體，依以下步驟清洗。

1.洗臉

(1)嬰兒姿勢：將早產兒身體夾在媽媽的腰側處，然後一手托住早產兒的頭、頸及背部如同抱橄欖球的方式。

(2)順序：眼(由內向外洗)→鼻孔→耳→臉。

(3)以清水清洗，不須用肥皂。

2.洗頭(如果使用沐浴精，此時才可加入)

(1)早產兒姿勢同上。

(2)洗頭時以大拇指，中指壓住耳朵，以防止水流入耳內。

(3)手抹肥皂輕搓早產兒頭髮後用清水洗淨擦乾。

### 3.洗身體

(1)去除包裹的大毛巾，媽媽的慣用手抓住早產兒遠端手臂(腋下處)，以肘關節支托早產兒的頭部，另一手支托於寶寶的臀部，將早產兒輕抱入浴盆，以右手先用水輕拍早產兒前胸，以適應水溫，再清洗早產兒的前胸、上肢、腹部、下肢，應特別注意指間、頸部、腋下、腹股溝、肘關節內側及皮膚皺摺處之清潔。

(2)洗生殖器：女嬰應多注意陰部的清洗，小陰唇的皺摺處撐開由前向後清洗。

(3)洗背部，將早產兒俯臥在媽媽右手臂上然後一手抓穩早產兒遠端手臂，洗時從背部到臀部、下肢。

4.擦乾身體：洗淨後將早產兒抱出浴盆，用大浴巾擦乾身體，尤其耳後、關節及皮膚皺摺處。

5.穿上衣服將衣服穿好並拉平整齊。

6.早產兒出院時若臍帶尚未脫落，可使用 95%酒精予以臍帶護理，保持乾燥並觀察有無滲血、分泌物或異味。

## 五、排泄篇

一般而言，早產兒一天大概解 1-3 次大便。而哺餵母乳的早產兒所排出的大便，大多數都是稀稀水水的，而且次數較多，一天解便七八次是正常的。有關腹瀉及便秘的照顧如下：

### (一)腹瀉

在醫學上是個症狀徵候群，它意謂：與平常的糞便比較起來，排便次數增加或糞便含水量增加，而後者比前者重要，大便有酸臭味，或帶黏液、血絲。有時可能只是很輕微的症狀，但嚴重時會因水分及電解質不平衡而導致生命危險。

#### 1.腹瀉的原因：

(1)與飲食有關的因素，如對食物或牛奶過敏、乳糖耐受不良、食物中毒、或飲食不潔。

(2)感染，如細菌、病毒感染。

(3)其他，如巨結腸症。

## 2.腹瀉的居家照護

- (1)泡奶前及接觸嬰兒前後洗手。
- (2)要用煮沸過的開水沖泡奶粉，奶瓶需正確消毒及存放，且避免接觸不潔物品。
- (3)若是輕微腹瀉，牛奶可改泡半奶(即原先一匙奶粉泡 30CC，半奶時則為一匙奶粉泡 60CC，開水量加倍)，或改無乳糖配方奶，如果嬰兒顯得很倦怠或腹瀉症狀仍未改善，最好送醫治療。
- (4)如二十四小時後大便仍如水狀，則從速就醫，非經醫師指示，不可服用任何藥物。
- (5)早產兒出院後如有腹脹、嘔吐、腹瀉、解血便的情況，應儘速就醫。

## (二)便秘

大便次數減少，甚至數天未解大便，大便質地變硬、堅實甚至產生肛裂。

### 1.便秘的原因:

- (1)腸胃蠕動遲緩。
- (2)牛奶沖泡不當，如牛奶沖泡太淡等。
- (3)其他，如腸阻塞、先天性巨腸症。

### 2.便秘的居家照護:

- (1)早產兒若三天未解大便，可以肛表前端以潤滑油潤滑後，抬高雙腿，插入肛門 1-2 公分輕輕旋轉，以刺激腸蠕動促進排便。
- (2)媽媽雙手塗抹潤滑乳液，在寶寶肚臍周圍皮膚以順時鐘按摩腹部，以增加腸蠕動
- (3)若上述方法仍未改善，最好送醫治療。

## 六、預防接種篇

早產兒和足月兒一樣，必須接受預防注射，以避免發生嚴重的疾病。

以下是各種疫苗注射時間及注意事項：

疫苗名稱	注射時間	注意事項
B 型肝炎免疫球蛋白 (H.B.I.G)	若母親 HBeAg(+)、HBsAg(+)或 HBsAg 之效價 $\geq$ 2560，則出生後 24 小時內不論體重多少，均應注射 B 型肝炎免疫球蛋白。	<ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 注射部位：大腿</li> <li>☐ 注射後偶有蕁麻疹，全身性過敏反應極少。</li> </ul>
B 型肝炎疫苗 (HBV)	早產兒體重達 2000 公克時，注射第一劑 B 型肝炎疫苗，隔一個月注射第二劑，隔 5 個月注射第三劑。	<ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 注射部位：大腿</li> <li>☐ 一般無特殊反應，極少數有注射部位輕微紅、腫、熱的現象，偶有輕微發燒，但在注射後 2 天內消失。</li> </ul>
卡介苗(B.C.G)	因骨髓炎關係故延至 5-8 個月再施打	<ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 注射部位：左手臂</li> <li>☐ 注射後 10-14 天注射部位會呈現一小紅節，微痛癢但不會發燒，4-6 週會變成膿包或潰瘍，不必擦藥，但注意勿弄破，若不小心擦破，只需擦乾保持乾燥。約 2-3 個月會自然癒合，留下一個小小的疤，有時同測腋窩淋巴腺腫大，通常可以自癒，若有化膿則需請醫師處理。</li> </ul>
白喉破傷風非細胞性百日咳、B 型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗	在出生後滿二個月就可接種第一劑，滿四個月及六個月及 18 個月各接種一劑，在滿 5 歲至上小學前再追加一劑。	<ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 注射部位：大腿</li> <li>☐ 注射後局部會有紅腫熱痛、疲倦、食慾不振或嘔吐等症狀，通常 2-3 天後會恢復。若高燒超過 48 小時或發生嚴重過敏反應及嚴重不適症狀應立即就醫。</li> <li>☐ 發燒或正患有急性中重度疾病者，宜待病情穩定後再接種。</li> </ul>

肺炎鏈球菌疫苗	( 13 價 ) 出生 2、4、12 至 15 個月各接種一劑	<p>☐ 注射部位：大腿中段外側</p> <p>☐ 依據我國侵襲性肺炎鏈球菌感染症監測及流行病學顯示，5 歲以下幼兒及 65 歲以上長者為主要感染族群，其中幼兒又以 2-5 歲為最高，其感染的血清型別以 19A 最多，而目前適用於幼兒接種之肺炎鏈球菌疫苗僅有 13 價結合型肺炎鏈球菌疫苗有含括該血清型。</p> <p>☐ 施打後少數的人會有紅、腫、熱、痛或是輕微發燒的情形發生，一般症狀會自然消失。</p> <p>☐ 副作用：注射部位之酸痛、灼熱、紅斑、腫脹，發燒，噁心，過敏，肌肉痛，頭痛...等。</p> <p>注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本疫苗不可靜脈或皮內注射，皮內注射可能造成嚴重的局部反應。</li> <li>2. 已知對疫苗任何成分或對白喉類毒素過敏者。</li> <li>3. 發高燒或罹患急性疾病者，宜延後接種。</li> </ol>
輪狀病毒疫苗	出生後 6-12 週、滿 4 個月、滿 6 個月各口服一劑	☐ 口服後偶而會有低度發燒、食慾不振、躁動及活力降低等現象
麻疹、腮腺炎、德國麻疹 ( M.M.R)	出生後 12 個月及滿 5 歲至上小學前各注射一劑。	<p>☐ 注射部位：手臂</p> <p>☐ 注射後局部反應很少。注射後 5-12 天偶而會輕微發燒或出現少許疹子，但很快會消失。</p>

日本腦炎疫苗	出生後 15 個月注射第一劑，隔 1-2 週注射第二劑，隔一年注射第三劑。	<input type="checkbox"/> 注射部位：手臂 <input type="checkbox"/> 注射後反應很小，偶有全身反應，如發燒、頭痛及倦怠感，約 2-3 天會消失。 <input type="checkbox"/> 每年 3-5 月才可注射。
水痘疫苗	一歲以上即可注射一劑	<input type="checkbox"/> 注射後反應很小，偶而會出現少許小水痘，但很快會消失。

## 七、預防感染篇

早產兒因為提早出生，得到媽媽的抗體較少，而本身的免疫功能又尚未成熟，又得用有限的抵抗力去面對外界的環境，因此較容易受到感染源的侵入，故早產兒在周歲內，較足月兒容易感染疾病。

(一)預防呼吸道感染的的方法：

1. 接觸早產兒之前先洗手，保持雙手清潔。
2. 注意家中空氣的流通性，通風必須良好。
3. 家中應禁止吸煙。
4. 早產兒一歲內應儘量避免帶早產兒出入公共場所，如百貨公司、餐廳。
5. 感冒生病的家人要與早產兒保持距離，若是主要照顧者感冒應戴口罩。

(二) 預防腸胃道感染的方法：

1. 注意奶粉及母乳保存的方法及期限。
2. 消毒奶瓶及沖泡牛奶前要洗手。
3. 奶瓶的消毒至少需做到矯正年齡六個月。
4. 沖泡牛奶的開水需煮沸過。
5. 製作副食品時應注意食物、用具及雙手的清潔。

### (三)預防泌尿道感染的方法：

1. 女早產兒在擦拭屁股時，最好由尿道口往肛門口擦拭，才能避免把肛門口的細菌帶到尿道口，造成感染。
2. 女早產兒洗澡時應多注意陰部的清洗，小陰唇的皺摺處撐開由前向後清洗。
3. 勤換尿布，若有解大便時應盡快更換尿布。
4. 選擇適當的尿布大小。

### (四)預防皮膚接觸感染的方法：

1. 早產兒衣物應單獨清洗，避免感染。
2. 接觸早產兒前要洗淨雙手。
3. 保持早產兒皮膚的完整性，因開放性傷口是造成傳染的重要途徑。

## 八、感官刺激篇

### (一)視覺：

1. 在嬰兒床兩側掛一些會動或有聲音的玩具，讓早產兒躺在床上可看得見。
2. 剛出生的寶寶可看見 20 公分內的事物，所以跟寶寶唱歌或說話時，將臉靠近早產兒約 15-20 公分。
3. 可常變換嬰兒床的位置或改變睡覺的位置，讓寶寶感受不同角度的光線，也可從不同角度吸引寶寶的注意。

### (二)觸覺：

1. 溫柔的照顧及撫摸早產兒。
2. 將早產兒抱緊貼在胸前，可以使某些早產兒較少哭泣。
3. 餵奶時抱著早產兒，洗澡後可用乳液按摩早產兒。
4. 將早產兒包裹在毯子中，可以使他感到安全。

### (三)聽覺：

1. 用高低不同的音調對早產兒說話。

2. 聽古典音樂刺激腦部發育。
3. 不論是幫早產兒洗澡、穿衣或餵食時，可一邊跟他說話或唱歌。
4. 用音樂鈴或搖鈴引導早產兒去搖動它，使它發出聲音。
5. 在不同地方向早產兒說話或搖鈴鏜，觀察他是否會用眼睛追尋聲音的來源。

## 九、返診諮詢篇

(一) 出院後請依照醫師指示按時返診追蹤。

(二) 家屬或病童對於早產兒有任何問題可使用以下諮詢專線：

新生兒病房：( 03 ) 6119595 轉 2621、2622

新生兒加護病房：(03 ) 6119595 轉 2611、2612

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽 新竹馬偕紀念醫院新生兒病房