

早產兒居家照顧手冊



衛生福利部
國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

恭喜您的寶寶終於「過關斬將」出院回家囉！

很多爸爸媽媽或家人心中常會有的疑問：「回家後，該如何照顧早產寶寶呢？」其實，大多數的早產兒出院回家時，與足月寶寶的照顧相似，只要熟悉及認識如何照顧早產寶寶，即可以勝任愉快照顧的角色與責任。因此，我們特別編製「早產兒居家照顧手冊」電子書，希望讓您們能得心應手、更有自信地照顧寶貝，相信寶寶在您們「愛」的保護下，必能健康快樂地成長！

目 錄

1. 認識早產兒 P4~P5
2. 早產兒家庭調適與社會支持 P6~P7
3. 營養與哺育 P8~P13
4. 體溫調節 P14~P15
5. 身體清潔 P16~P17
6. 睡眠問題 P18~P21
7. 嬰兒按摩 P22~P23
8. 親子共讀 P26~P27
9. 預防接種 P28~P31
10. 預防感染 P32~P33
11. 生長與發育 P34~P37
12. 餵藥的方法 P38
13. 呼吸問題的觀察及處理 P39~P41
14. 腸胃道問題的觀察及處理 P42~P45

巴掌仙子來報到～

認識早產兒

單元 1

什麼是早產兒

- ✿懷孕不足37週就出生的寶寶即是早產兒。
- ✿早產兒在剛出生時因為各個器官功能還不夠成熟，可能會出現一些問題，像是呼吸窘迫症、開放性動脈導管、腦室內出血、腦室周圍白質軟化症等。
- ✿成長過程有些早產寶寶可能會有合併症，像是慢性肺疾病、視網膜病變、發展遲緩、聽力受損等。
- 週數越小發生機率越大，特別是1500公克以下的早產兒。
- 出院後須定期追蹤，早期發現問題，即時處理很重要！

[➡認識早產兒影片](#)



什麼是矯正年齡

✿由預產期開始算的年齡

- ✿實際年齡：出生至今
- ✿矯正年齡：預產期至今
- ✿在3歲前評估早產寶寶的生長發育、動作行為發展、副食品的添加，需使用矯正年齡來對照。
- ✿預防注射則依出生實際年齡安排（時程請參照兒童健康手冊）。



➡矯正年齡算法



齊心守護不孤單～ 早產兒家庭調適 與社會支持

單元 2

家庭怎麼調適以便迎接 早產寶寶回家並共同照顧

- ✿ 醫護人員會教導您出院的準備、學習居家照顧事項，同時瞭解寶寶目前的醫療狀況、餵食與睡眠的習性等。
- ✿ 透過照顧、撫觸、按摩及肢體運動等增加互動的機會，促進親子關係。
- ✿ 給爸爸媽媽和寶寶準備的時間與心情，彼此適應。



➡ [追蹤早療衛教影片](#)

照顧

撫觸

按摩

社會支持

✿ 支持系統的重要

有家人、臨床專業人員、其他早產兒父母親及宗教信仰等支持，可以減輕您的壓力與對家庭的負向影響。

✿ 醫療團隊會協助您的家庭調適：

政府與民間都有提供相關的資源與照顧支持，會協助您們解決困難、參與照護並做您們的諮詢對象。

➡ [早產兒基金會醫療費用補助\(網頁\)](#)

➡ [地方政府社會局連結網址及電話\(國健署兒童衛教手冊截圖\)](#)

➡ [醫療費用問答集](#)

吃飽吃好吃健康～ 營養與哺育

單元 3

母乳哺餵

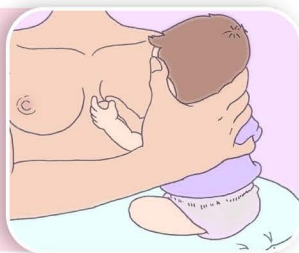
✿ 母乳是早產寶寶最好的營養來源

- ✿ 早產兒媽媽的乳汁含有較高的營養成分。
- ✿ 早產兒媽媽的乳汁更易消化吸收。
- ✿ 能提高免疫力。
- ✿ 能增進親子關係。

✿ 親餵的方法

早產兒親餵時要特別注意穩定頭頸部及身體的支撐。

1. 需要您的手掌托住寶寶的頭頸部。



2. 調整寶寶的姿勢，把寶寶放在您膝蓋的枕頭上，形成半垂直的姿勢。



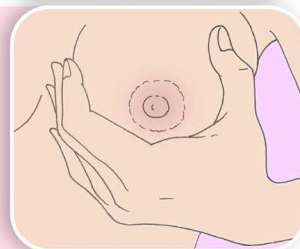
3. 讓寶寶的嘴與您的乳頭同高，身體向您的身體，肚子對著您的肚子。



4.假如以左邊乳房餵寶寶，就要將您的右手放在後腦勺來引導和支持他，這時左手就可以托住乳房，而當以右邊的乳房哺餵時則相反。



5.以手托住乳房的方式是C形握法，拇指在上其餘四指在下，放在乳暈後約二公分處。



提醒您：

也可以採用其他的哺乳姿勢，須注意觀察寶寶要張大嘴、含住部分乳暈喔！

🌸 餵食模式：

觀察寶寶的反應，依寶寶的需求哺餵。

🌸 母乳庫母乳的申請

若無法提供寶寶充裕奶水的母親，可向母乳庫申請母乳。

➡ [寶寶的營養](#)

➡ [母乳諮詢專線與台灣母乳庫專線](#)

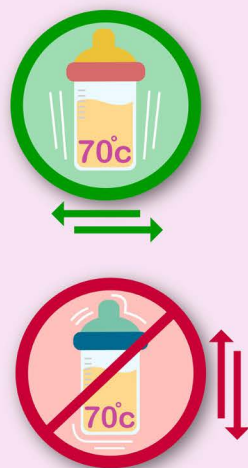
吃飽吃好吃健康～ 營養與哺育

單元 3-1

配方奶的哺餵

✿ 奶粉的沖泡

- ✿ 聽從醫師建議使用。
- ✿ 沖泡配方奶的水必須煮沸過，並使用至少70°C的水溫調配，加入正確的奶粉量，左右輕輕搖勻，勿上下搖晃，以免造成氣泡。
- ✿ 哺餵時需降至適宜溫度以避免燙傷。
- ✿ 奶瓶清洗後需煮沸或以消毒鍋消毒。



✿ 奶嘴的選擇

- ✿ 早產兒因為吸吮能力較弱，奶嘴以質軟、中號、圓洞為佳。
- ✿ 合適的奶洞大小：奶瓶倒立時，奶水可一秒一滴流下來。

➡ [如何沖泡配方奶及幫寶寶拍打嗝](#)

營養品添加

增加均衡營養非常重要，早產兒需較高的鐵劑與維生素D。

✿ **鐵劑：**一歲前需注意補充，添加鐵劑需注意：

- ✿ 使用富鐵好滴劑，可以隨餐服用，不會影響其療效。
- ✿ 服用鐵劑的寶寶大便是有時會呈現墨綠色或黑色，這是正常的現象；若寶寶出現便秘副作用，返診時可再跟醫師諮詢。



✿ **維生素D**

- ✿ 純母乳哺育或部分母乳哺育的寶寶，從新生兒開始每天給予400國際單位口服維生素D。
- ✿ 使用配方奶的寶寶，如果每日進食少於1,000毫升含加強維生素D的配方奶或奶粉，需要每天給予400國際單位口服維生素D。



吃飽吃好吃健康～ 營養與哺育

單元 3-2

副食品添加

✿副食品添加時機

副食品的添加是以矯正年齡來計算，約在四～六個月時開始添加。

✿副食品添加原則：與足月兒相同

- ✿由少量到多量，由流質到固體。
- ✿種類應循序漸進，

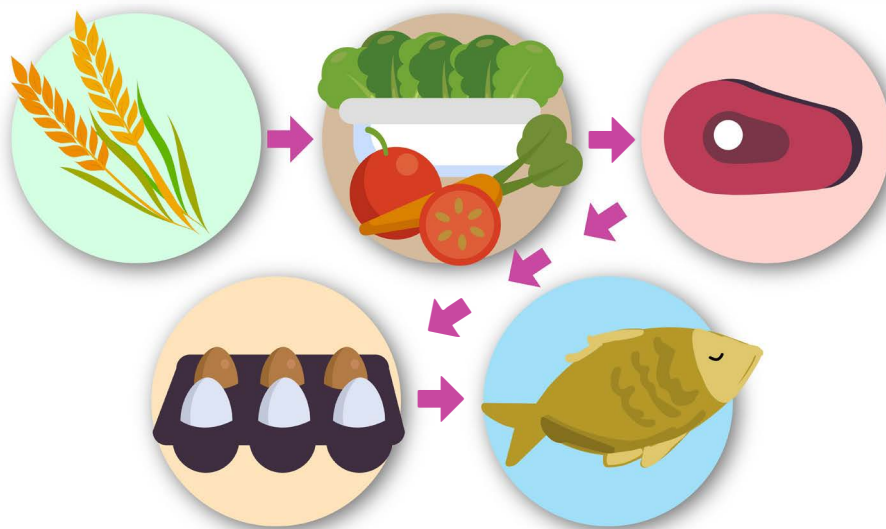


➡ [添加副食品家長版](#)



順序為

五穀類→蔬菜泥→水果泥→肉泥、蛋黃泥→魚



- 以天然食物為主，注意新鮮及安全。
- 避免容易引起過敏的食物。
- 觀察不良反應：如氣喘、皮膚紅疹、腹瀉等。
- 應使用湯匙餵食以訓練嬰兒咀嚼的功能。

冬暖夏涼好舒適～ 體溫調節

單元 4

維持適當的體溫對寶寶很重要，室溫維持在攝氏25-28度是最適合的。

體溫異常時怎麼辦

嬰幼兒使用耳溫槍測量誤差較大，若懷疑寶寶發燒，應測量肛溫或腋溫較為準確。

🌸體溫過高時

- 🍌 寶寶摸起來膚溫較高、食慾不振、哭鬧不安、倦怠或嗜睡。
- 🍌 體溫超過腋溫 37.5°C 或肛溫 38°C 時，請減少寶寶的衣物、蓋被，或以溫水拭浴，並於30分鐘至1小時後再測量一次。
- 🍌 若體溫仍未降低，則應送醫治療，不可以自行服用退燒藥使寶寶退燒。

🌸體溫過低時

- 🍌 腋溫 36.5°C 以下時，給寶寶增加蓋被、衣物，或提高室內溫度。30分鐘至1小時後，再測量寶寶體溫，若仍未上升，應送醫就診。

°C



✿ 如何決定寶寶要穿多少

27° 以下的指標可用來決定該給寶寶穿多少衣服

27° 溫度27度以上：

24° 需一件上衣加上尿褲即可。

24° 溫度24～27度：

22° 需一件上衣加上一件薄外套。

22° 溫度22～24度：

22° 需一件紗布衣、一件棉衣，再加上一件長的外袍。

22°↓ 溫度22以下：

上述三件、再加上一件毛毯及帽子。

➡ 有一種冷，是大人覺得冷



乾淨整潔增清爽～ 身體清潔

單元 5

寶貝洗香香小秘笈

洗澡是觀察寶寶全身最重要的時機，也是親子互動的良好時刻。

✿時間選擇

- ✿每天選擇氣溫較高的時間為寶寶洗澡，一天一次，並應選在餵奶前，以防溢奶、吐奶問題。

✿環境準備

- ✿選擇安全及室溫在25～28℃左右之環境。



✿洗香香前注意事項

- ✿指甲應剪短，沐浴前應先洗手，將沐浴完要穿之衣物一一套好。
- ✿水溫：約37～40℃左右即可。



✿用品準備

- ✿浴盆、大浴巾、小毛巾、清潔沐浴乳、嬰兒衣物及尿布。

洗香香123

脫下嬰兒衣褲後，以大毛巾包裹身體，
依以下步驟清洗：臉、頭及身體。

✿洗臉

✿洗頭

✿清潔身體

- ✿洗前胸腹
- ✿洗背部
- ✿清潔生殖器及肛門區
- ✿腋下、頸部、腹股溝等皺摺處應撐開清洗乾淨
- ✿一邊洗澡，一邊注意寶寶有無不舒服的行為，隨時安撫並握著寶寶。

✿擦乾身體

洗淨後將寶寶用大浴巾擦乾身體，尤其耳後、脖子及皮膚皺摺處。



➡ [開心洗澎澎衛教影片](#)

暖心陪伴睡好眠～ 睡眠問題

單元 6

足夠的睡眠能促進神經系統和腦部發育，讓早產寶寶追趕上正常嬰兒的成長。

認識早產寶寶的睡眠

- ✿ 早產寶寶總睡眠時間很長，幼兒時仍需睡到12小時左右。
- ✿ 睡眠時間一般分成幾個週期，每個週期約60～90分鐘。
- ✿ 睡眠週期與活動狀況一般分為深睡期、淺睡期、轉換期、清醒期，照顧時可以留意：
 - ✿ 淺睡時寶寶臉部偶有表情、手腳會移動、可能有眼球運動，這階段較易被驚醒。
 - ✿ 清醒期的
 - 安靜警覺期：已醒來，少有活動，是親子互動最佳時機。
 - 活動警覺期：肢體活動多、睜眼、易哭，需開始餵食，需求滿足後才適合親子活動。

- ✿睡眠型態：吃飽睡，睡飽吃，沒有晝夜分別。常日夜顛倒、晚上易哭。
- ✿早產寶寶不好睡：因缺乏睡眠週期間的銜接能力，往往變成夜啼郎。也容易因腸蠕動差造成脹氣、腹絞痛。



暖心陪伴睡好眠～ 睡眠問題

單元 6-1

營造早產寶寶舒適的睡眠

✿ 白天時可安排適當的日間活動，別讓他們整天都在睡覺，依照睡眠周期每3-4小時應清醒吃奶及活動；中餐過後可以給寶寶約2小時的午睡。

✿ 睡眠的環境：

- ✿ 提供適合睡眠燈光美氣氛佳的安靜環境。
- ✿ 建議最佳溫度在26°～28°C之間，相對濕度則在50～60%。
- ✿ 另需注意睡眠環境的安全。

✿ 寶寶想睡的線索：

- ✿ 會有些疲憊跡象，像是打哈欠、揉眼睛、啜泣，或變得異常依附著爸媽。



✿ 依寶寶喜愛建立睡眠前儀式:

- ✿ 建立一致性的睡前活動，能幫助寶寶規律的作息。
- ✿ 入睡儀式的養成，能幫助寶寶入睡改善、減少半夜醒來時間、提高睡眠連續性。
- ✿ 以文字或圖畫標上活動的順序，安排10-20分鐘的睡前活動，像是睡前先幫寶寶洗個溫水澡、按摩、共讀等活動皆可以。



➡ [0-6個月調整作息影片](#)

用愛按摩增感情～ 嬰兒按摩

單元 7

嬰兒按摩

🌸對寶寶的好處

增進對父母的信任感及親子的連結、增加身體知覺、幫助消化吸收、安定神經、增進肌肉彈性與協調。

🌸對爸爸媽媽的好處

能增進解讀寶寶訊息的能力、更理解寶寶的需要、可增加爸爸媽媽的自信。

🌸注意事項

- 🌿選擇適合的時間、環境。
- 🌿按摩者須注意指甲修剪，避免刮傷嬰兒皮膚。

🌸按摩的時間

- 🌿新生兒清醒的時間，最好在飯後2小時、沐浴前後或入睡前。
- 🌿避免在寶寶肚子餓、身體不舒服、哭鬧或精神不佳的時候作。

🌸按摩前的準備

- 🌿選一個室溫約28℃的房間和舒適的平面來按摩。
- 🌿可放溫和的音樂幫助寶寶和您都放鬆。

如何按摩

從臉部依序至胸部、腹部、上肢和下肢與背部

● 臉部的按摩 眉頭按摩



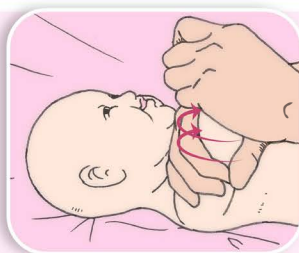
● 胸部按摩 開卷有心



● 腹部按摩 搖槳法



● 上肢和下肢
按摩捏擠扭轉



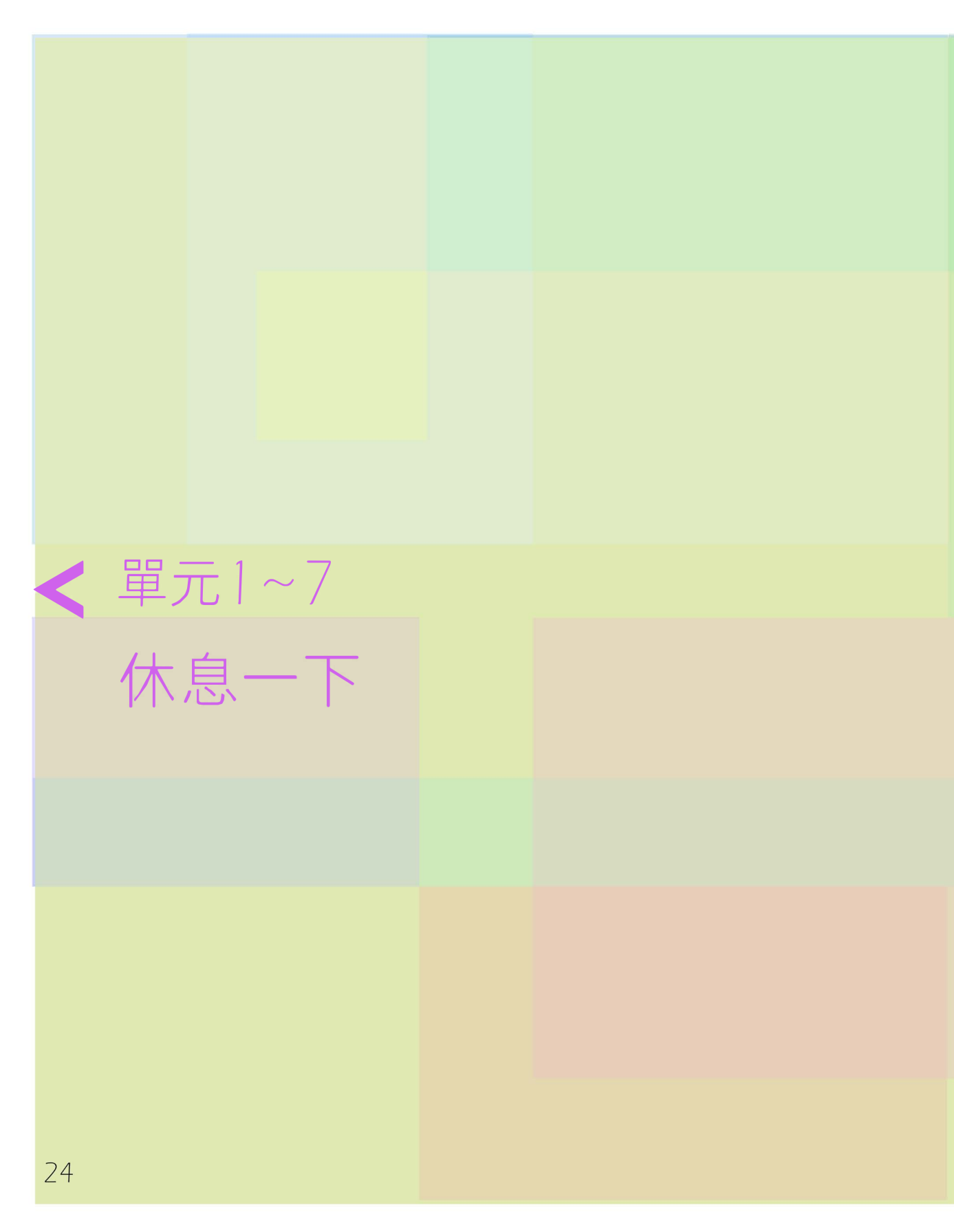
● 下肢按摩



● 背部的按摩 上上下下 分分合合



➡ [嬰兒按摩示範影片連結](#)



< 單元1~7
休息一下

單元8~14 >

繼續閱讀

為愛朗讀伴成長～ 親子共讀

單元 8

🌸親子共讀對早產寶寶的重要性:

「從孩子出生後，即可開始唸故事書給寶寶聽」。
不僅可以促進親子互動，更可刺激寶寶腦部及語言的發展，藉此培養孩子的閱讀、理解能力。

🌸早產寶寶的親子共讀計畫:

- 🌸何時可以開始：從0歲就可以開始。
- 🌸如何開始：從「對話式共讀」開始，爸爸媽媽以看圖說故事和自問自答方式，邊講邊觀察寶寶反應，寶寶笑、拍書、咬撕書都是開心的表現。





🌸如何營造親子共讀的環境：

- 🌸找個舒服的地方：父母懷裡是聽故事最舒服的位
置，睡前床邊故事，則是安撫孩子入眠的好方法。
- 🌸不要硬規定時間：由少而多自然養成閱讀習慣。
- 🌸父母要以身作則：成長中有樣學樣，孩子自然而
然就會喜愛讀書。

- ➡ [親子共讀科普教育影片](#)
- ➡ [網紅醫師衛教系列爸爸育兒經](#)
- ➡ [國健署親子共讀專區](#)

父母懷裡
聽故事
最舒服



單元 9

🌸施打疫苗的禁忌症與注意事項請參閱兒童健康手冊。

[illegible]

早產兒特別說明

✿B型肝炎疫苗

若母親是B型肝炎帶原，且B型肝炎病毒表面抗原(HBsAg)與B型肝炎e抗原(HBeAg)均為陽性時，寶寶無論出生週數體重多少，都會在出生後立即施打B型肝炎免疫球蛋白及B型肝炎疫苗各一劑，這一劑次不列入正規時程計算；

寶寶在出生滿2000克或出生滿1個月後仍須接種常規第一劑B型肝炎疫苗，並在間隔一個月及五個月後，依序接種第二劑及第三劑。



預防接種保平安～ 預防接種

單元9-1

🌸卡介苗

出生5-8個月施打。

🌸肺炎鏈球菌疫苗

目前政府採取三劑注射時程：

2個月、4個月、12-15個月時各施打一劑，但針對高危險群兒童，包含有慢性呼吸性疾病之早產寶寶，則採取四劑時程，寶寶可以在6個月大時公費多打一劑肺炎鏈球菌疫苗。



🌸輪狀病毒疫苗

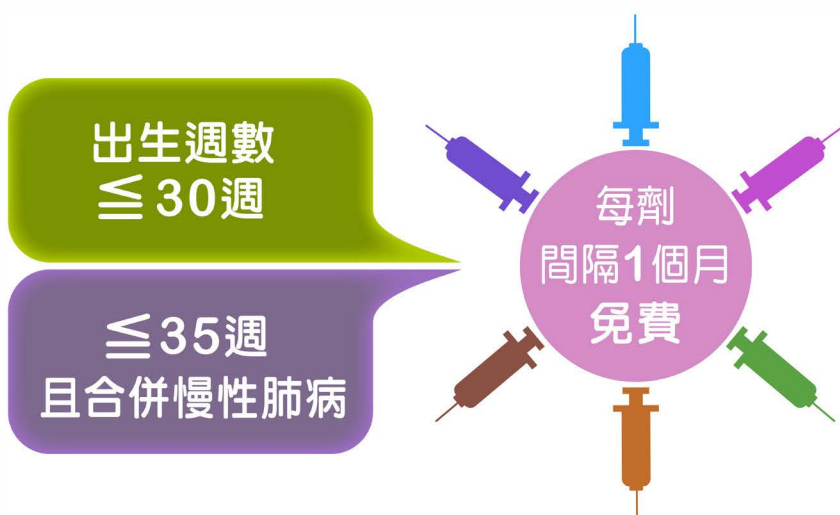
目前市面上有2劑型和3劑型2種輪狀病毒口服疫苗，皆可使用於早產兒。但是2劑型最遲於出生後24週，3劑型於出生後32週內要服用完成，若寶寶在加護病房住比較久，出院之後要留意此時程規範。



❁ 呼吸道融合病毒單株抗體

- 呼吸道融合病毒是引發早產兒感染支氣管炎及肺炎，甚至必須再入院的主要原因之一。
- 呼吸道融合病毒單株抗體可以抑制病毒的活性、預防感染，這是政府送給早產兒的多一道防護。
- 有下列兩種條件之一，就可以免費施打6劑，每劑間隔一個月：

 1. 早產寶寶出生週數小於等於30週
 2. 小於等於35週且合併慢性肺病



遠離病菌保健康～ 預防感染

單元10

🌸最高規格對待您的早產寶寶

- 🍃早產兒的免疫系統尚未健全，來自媽媽的抗體也比較少，因此較足月兒更容易被感染。
- 🍃哺餵母乳，增強寶寶的抵抗力。
- 🍃不建議出入公共場所。
- 🍃限制訪客，更不可讓訪客隨意接觸甚至親吻寶寶。

🌸手部衛生的重要性

- 🍃在照顧寶寶前後，都應該要洗手。
- 🍃酒精無法預防所有感染，洗手仍應以流水濕洗手為主。





🌸 呼吸道感染的預防

- 🍃 家中應保持良好通風，家人皆應禁止吸菸。
- 🍃 若媽媽有感冒症狀，仍可親餵母乳，但一定要戴好口罩並確實洗手。

🌸 腸胃道感染的預防

- 🍃 配方奶應以煮沸過的水降溫到至少70°C 度沖泡，母乳應注意保存期限，正確回溫。當餐沒喝完乳品應直接丟棄。
- 🍃 奶瓶及餐具都要煮沸或用消毒鍋消毒。
- 🍃 準備副食品時應注意手部衛生。

➡ [呼吸道疾病衛教](#)

➡ [寶寶咳不停怎麼辦](#)



頭好壯壯長大～ 生長與發育

單元 11

早產寶寶比足月寶寶容易出現生長遲滯或發展遲緩的情形，因而更需要我們格外細心的呵護。

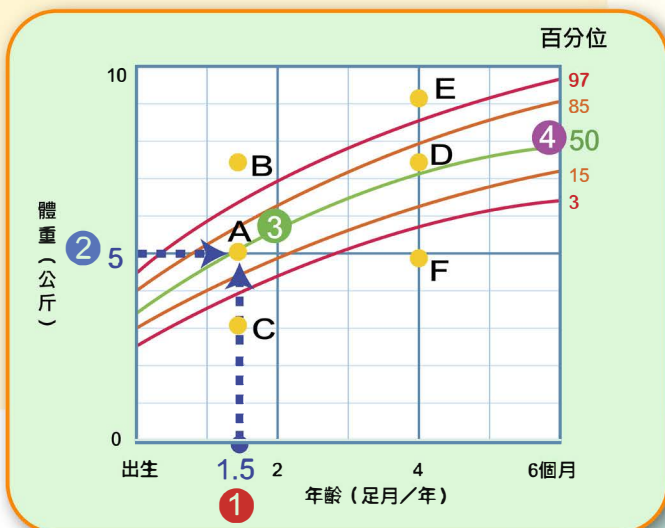
✿ 矯正年齡的概念

- ✿ 評估早產寶寶的生長與發展時，需使用矯正年齡作為判斷的依據。
- ✿ 矯正年齡是以母親的預產期起算的年齡。

✿ 兒童生長曲線圖

- ✿ 早產寶寶生長指標包含身高、體重與頭圍的監測。
- ✿ 依據早產寶寶的矯正年齡對照兒童手冊上的

「兒童生長曲線百分位圖」就可以畫出寶寶個人的生長曲線，做為連續性生長評估的依據。

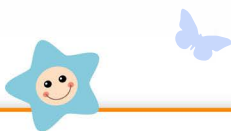


➡ 早產兒媽咪常見疑惑

➡ 兒童生長曲線百分位圖

✿早產兒的神經發展

- 可以從認知、語言、動作與心智發展等面向來評估寶寶的發展。
- 可參考衛生福利部國民健康署所設計的兒童發展連續圖，對應早產寶寶的矯正年齡來加以評量。
- 若寶寶有發展遲緩，希望能透過早期發現與早期療育的介入，來改善他們的神經發展。

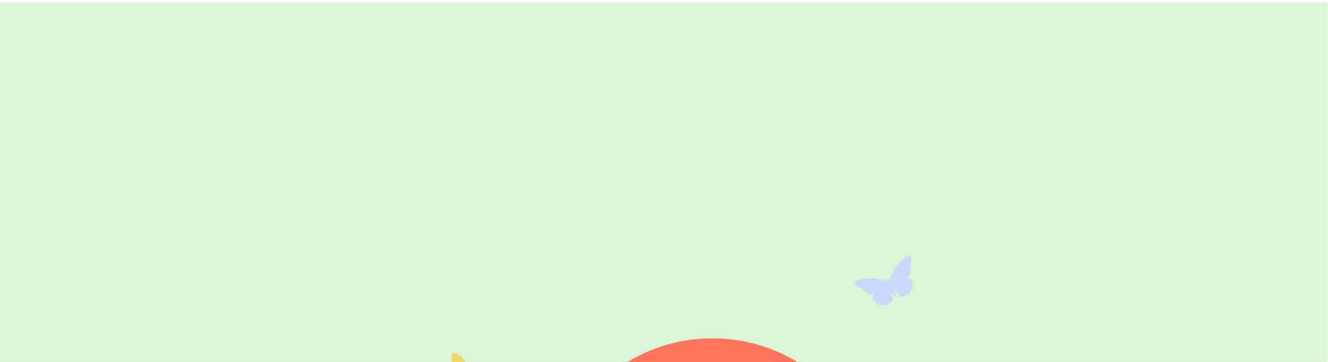


頭好壯壯長大～ 生長與發育

單元1 1-1

✿ 早產兒追蹤檢查的時程與內容

- 早產寶寶也請依照國民健康署提供之「兒童預防保健服務」時程，按時完成健康評估。
- 健保署健保給付出生體重1500公克以下早產兒兩歲內四次嬰幼兒發展評估，可請照顧早產兒的兒科醫師協助安排。
- 早產兒基金會推動針對出生體重小於1500公克的早產寶寶，於矯正年齡6、12、24個月及滿5歲時安排定期返診追蹤檢查。檢查的重點除了各器官早產合併症的後續處理之外，包含：
 - 生長與營養狀態
 - 神經發育與粗細動作檢查
 - 心智發展評估
 - 聽力評估
 - 視覺發展評估



輕鬆餵藥無負擔～ 餵藥的方法

單元12

餵藥注意事項

- ✿ 爸爸媽媽應依照醫囑按時給藥，非經醫師指示不可以自行調整藥物劑量。
- ✿ 大多數藥物應在餵食前或後給予，避免加在奶中一起餵食，以免影響藥物劑量與吸收效果。
- ✿ 給藥時可以善用奶嘴、滴管、小湯匙或空針筒來幫助餵藥。
 - ✿ 例如維生素滴劑：可將一滴滴到媽媽的乳頭或奶嘴，讓寶寶吸吮至少30秒。

給藥時 善用道具



➡ 寶寶吃藥藥

吸吐之間停看聽～ 呼吸問題的觀察及處理

單元13

觀察呼吸

✿ 正常呼吸次數、深淺及膚色

- ✿ 寶寶在安靜的狀態下呼吸速度每分鐘40～60次，唇色、指甲床、膚色紅潤。
- ✿ 早產寶寶因鼻道及上呼吸道的結構較狹小、鼻咽喉部組織較軟、鼻分泌物逐漸囤積，呼吸時容易產生呼嚕聲，在四至五個月大後會逐漸改善。

✿ 如何判斷異常呼吸

- ✿ 呼吸太快或太慢。
- ✿ 呼吸費力，有胸凹情形：
肋骨下緣與腹部交接處會有凹陷、或中央胸骨下凹陷。
- ✿ 呼吸音很大、嘈雜，甚至還可以聽到咻咻的喘鳴聲、哮鳴聲等。



➡ 呼吸雜音

吸吐之間停看聽～ 呼吸問題的觀察及處理

單元13-1

常見呼吸問題

🌸 呼吸暫停

- 呼吸暫停主要是因早產寶寶的中樞神經系統成熟度不足所導致。
- 大部分早產寶寶出院時，不會發生呼吸暫停，只有少部分仍偶會呼吸暫停。

🌸 寶寶發生呼吸暫停的處理

- 若睡眠中呼吸暫停，可採右側臥，輕拍背部或手腳，刺激寶寶呼吸。
- 若餵奶時發現寶寶臉色發白、變青時，應立即停止餵奶，將寶寶的臉側向一邊，避免吐奶或嗆奶。
- 輕拍寶寶背部，等呼吸恢復、臉色紅潤後，再繼續哺餵。
- 若家中本就備有氧氣者，此時需給寶寶氧氣，情況嚴重或短時間內無法回復時，應立即就醫。
- 發現寶寶呼吸暫停時，不要慌張；大部份的呼吸暫停經過刺激後，都能恢復呼吸。
- 中樞神經系統漸漸成熟後，症狀就會改善，如果呼吸暫停的次數愈來愈多，可能合併其他疾病，請就醫師診治。



❁慢性肺疾病

- ❁因肺部不成熟、肺支氣管發育異常與纖維化，導致早產兒長期需要使用氧氣。
- ❁極少數會需要長期呼吸器治療。
- ❁居家注意事項：
 - 1.儘可能不要讓寶寶哭得很厲害，導致呼吸更喘情形。
 - 2.禁止在家中抽煙，以免寶寶吸入二手煙。
 - 3.減少去公共場所的次數，以減少呼吸道感染的機會。
 - 4.當寶寶有下列情況，應帶給醫師診治
 - ❁呼吸暫停次數愈來愈多
 - ❁呼吸不規則、胸凹更加明顯
 - ❁異常出汗
 - ❁氧氣需要量增加
 - ❁活動力變差、哭聲弱或尖銳、嗜睡、無力、食慾變差。



異常出汗



哭聲弱或尖銳

需要氧氣量增加

腸胃照顧我最行～

腸胃道問題的觀察及處理

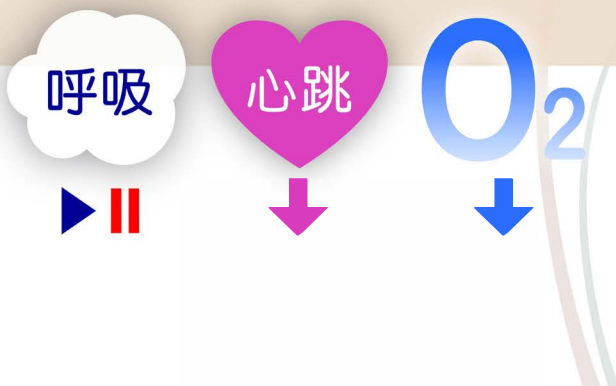
單元 14

早產兒腸胃道問題發生的可能性，比足月嬰兒高。常見的腸胃道問題包括：胃食道回流、腹瀉、便秘、腹股溝疝氣。

胃食道逆流的照護

🌸原因與症狀：

- 早產兒的腸胃因蠕動方式未成熟，無法有效的將食物往下送、胃排空時間延長、加上胃食道括約肌鬆弛，易發生胃食道逆流。
- 胃食道逆流造成的溢奶、吐奶是早產兒常見的問題。
- 當胃中的逆流上來的胃酸刺激神經，可能會引發早產寶寶出現呼吸暫停、心跳減緩、血中氧氣濃度降低等症狀。



✿居家照護：

- ✿餵奶時可採取少量多餐分段餵食，餵奶中間加強拍嗝排氣。
- ✿餵奶後讓寶寶採直立姿勢抱20-30分鐘。
- ✿餵奶後讓寶寶床頭部墊高或右側臥。
- ✿對於症狀較明顯的寶寶，經醫師檢查評估後，必要時可使用一些促進胃排空藥物或中和胃酸藥物治療。

腹瀉的照護

✿症狀：

- ✿若寶寶的大便比以前酸臭，或由軟便轉為稀水便，或帶黏液且次數比平常多，則為腹瀉。

✿居家照護：

- ✿泡奶前及接觸寶寶前後都要洗手。
- ✿用煮沸過的開水沖泡奶粉，奶瓶須正確消毒及存放，且避免接觸不潔物品。
- ✿勤換尿布保持乾燥，預防尿布疹。
- ✿如有多次嘔吐、水瀉、解血便或腹脹的情況，應儘速就醫。
- ✿非經醫師指示，不可服用任何藥物。



煮沸開水
沖泡奶粉



➡[認識大便卡](#)

➡[預防腹瀉](#)

腸胃照顧我最行～

腸胃道問題的觀察及處理

單元14-1

便秘的照護

🌸 症狀：

- 🍌 寶寶大便質地變硬、堅實，大便次數減少，甚至數天未解大便。

🌸 居家照護：

- 🍌 早產寶寶若三天未解大便，可以肛表前端以凡士林潤滑後，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。
- 🍌 若上述方法仍未改善，請就醫診治。

特別叮嚀：

純哺餵母乳的寶寶，由於消化完全，殘渣較少，可能3-21天才解一次大便。若寶寶食慾正常，無腹脹嘔吐或其他不適症狀發生，只需觀察即可。

3~21天才便便1次!



腹股溝疝氣的照護

早產兒比足月兒容易發生。

🌸 症狀

- 🍌 主要是在腹股溝可以看到或摸到突起的腫塊。
- 🍌 一般是換尿布、洗澡或健兒門診時被發現，當寶寶腹部用力時(如：哭泣、咳嗽、排便、排尿..等)會出現，當寶寶安靜或睡眠時便會消失。
- 🍌 可能是單側，也可能是雙側。

注意事項：

若發現寶寶有腹股溝疝氣，必須盡快就醫，安排手術治療。少數會發生疝氣囊卡住而無法推回腹腔，此時寶寶會有便秘、腹脹、食慾不振、吐奶、哭鬧欠安等症狀，嚴重時會導致腸道、睪丸壞死，此時必須緊急手術，不可大意。

➡ [新生兒大便習慣](#)

吐奶哭鬧
欠安





本手冊提供居家照顧早產兒所需要的技巧與注意事項，希望能夠幫助您更熟悉早產兒的照顧。然篇幅有限，若仍有不熟悉或有疑問的地方，建議要諮詢專家的意見。也請家長們務必定期追蹤、定期健康檢查，一方面確認寶寶的健康狀況，也能儘早發現問題，儘早處理。期待每個寶寶都能平安、健康長大。

早產兒居家照顧手冊 版權頁

書 名：早產兒居家照顧手冊

執行單位：財團法人台灣早產兒基金會

主 編：彭純芝

著 者：張瑞幸、呂明蕙、張瑛珍、陳揚瑜、吳怡萱、
賴美吟、穆淑琪、陳怡伶、蔡立儀、簡淑珍、
林佳欣

出版機關：衛生福利部國民健康署

地 址：臺北市大同區塔城街36號

網 址：<https://www.hpa.gov.tw/>

電 話：(02)2522-0888

出版年月：107年11月

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權。

欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人
衛生福利部國民健康署同意或書面授權。

請洽衛生福利部國民健康署 / 電話：(02)2522-0888。

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or
all should be authorized by copyright holder Health Promotion
Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. Please
contact with Health Promotion Administration, Ministry of
Health and Welfare, R.O.C.. / TEL：886-2-2522-0888.

本出版品經費由國民健康署菸品健康福利捐支應。

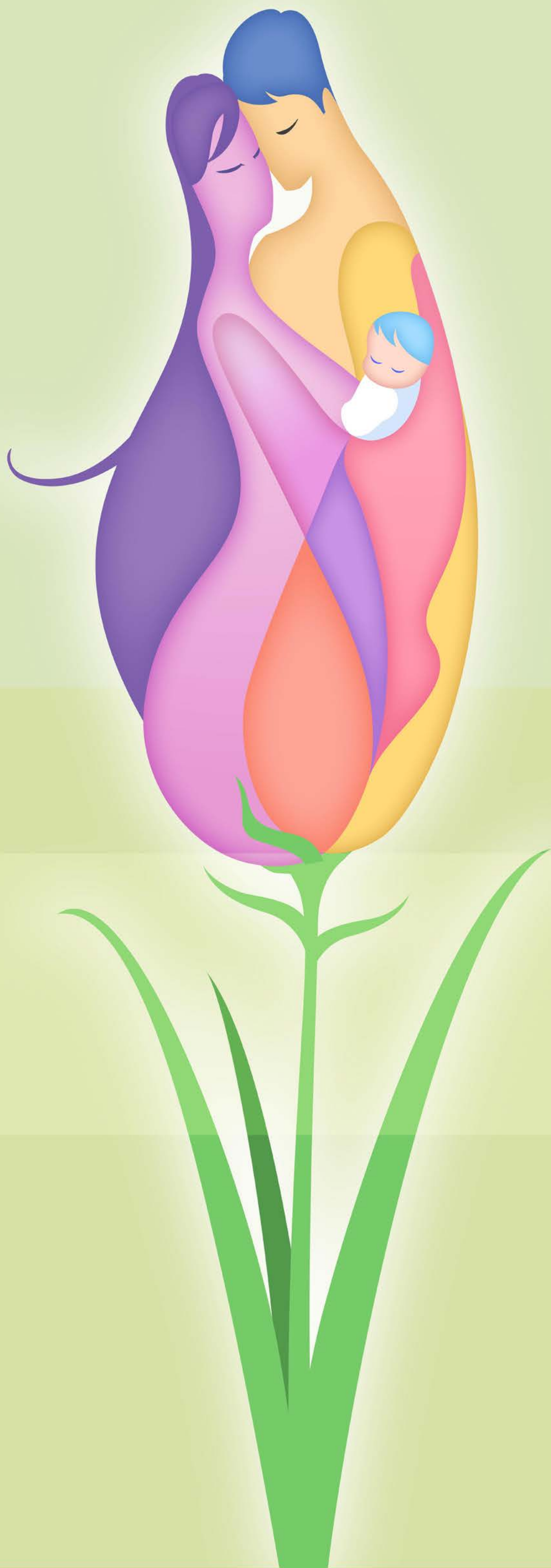
This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention
and Health Protection Funds of Health Promotion Administra-
tion.

值得花花時間

花花精神學習

讓每朵早產兒

美麗盛開



全書完