文章

早產徵兆需注意！察覺這10項早產徵兆，預防寶寶早產

九月 5, 2022

2 MINS

早產兒除一出生就必須面臨急性併發症之外，長大之後還要克服早產後遺症等健康問題。雖然早產聽起來很可怕，但只要懷孕期間提高對早產徵兆的警覺，就能大幅降低早產的機率。

Author(s): 審稿人 – 李俊逸醫師

早產性宮縮的疼痛會隨著時間增強，且無法透過休息或變換姿勢舒緩，是重要的臨盆指標。當宮縮伴隨落紅與破水，表示寶寶即將出生，請立刻就醫待產。

根據世界衛生組織（WHO）的定義，懷孕不滿37週出生的就算是早產寶寶。早產兒除了需克服急性合併症之外，長大以後也會面臨早產後遺症的風險。因此，預防勝於治療。**本文會帶大家認識早產徵兆。出現危險早產徵兆時，應即早安胎，降低早產風險。**



早產徵兆有哪些？10項早產徵兆應注意

早產發生的機率大約是5~10%，但大多數的早產都有先兆。以下整理幾點常見的早產徵兆，出現這些情況時，建議孕婦記錄下徵兆發生的頻率與時間。就醫回診時，請醫生評估是否需要進一步檢查：

- 頻繁宮縮，下腹每隔幾分鐘變硬一次。
- 大腿內側酸痛。
- 胎動突然變多或變少。
- 落紅、破水。
- 肚子脹痛或出現類似經痛般的悶悶痛感，且難以緩解。
- 陰道有壓迫感或下腹部出現下垂感。
- 排尿時不舒服的感覺。
- 腰痠或下背痠痛，持續出現一陣腰酸感或下背痛。
- 腸絞動與持續腹瀉。
- 會喘或突然水腫。

哪些早產徵兆需要安胎？4大早產徵兆與臨盆警訊

子宮平常摸起來軟軟的，當宮縮頻繁時，肚子會規律變硬、緊縮。當規則性宮縮發生在懷孕37週以後，表示快要生了。**但當宮縮發生在懷孕20~37週之間，就是危險的早產徵兆。如果發現子宮規律收縮並伴隨落紅與破水，表示孕婦可能即將進入產程，應儘速就醫待產：**

- **重要早產徵兆1：子宮頻繁出現規則性宮縮**
  隨著預產期接近，子宮得肌肉會收縮伸展，稱為宮縮。如果是不規則的假性宮縮，則可以透過走路舒緩，不用太過擔心。 **而真性宮縮的陣痛則會隨著時間加劇。**建議孕婦儘速就醫，避免規則性宮縮導致子宮頸撐大而難以安胎。
- **重要早產徵兆2：胎動突然變多或變少**
  胎動突然變多或變少表示胎兒有急性缺氧的危險。當胎兒受到期待繞頸等缺氧問題，胎動會異常增多，每小時達六次以上。 **當胎動次數減少、逐漸微弱直到停止則有胎兒窒息的風險，需儘速就醫。**
- **重要早產徵兆3：落紅**
  懷孕期間子宮頸內會形成一種黏液栓塞，保護寶寶不受陰道細菌感染。即將生產時，子宮頸會慢慢變薄變短。因此，子宮頸會有一小段血管掉落，伴隨著黏液與少量出血。 **當孕婦在35週前就出現落紅，且休息之後仍然無法減緩，代表子宮頸已經在慢慢變薄，需要盡快就醫準備生產了。**
- **重要早產徵兆4：破水**
  破水時，陰道流出清澈透明如尿液般的水漾液體，是重要的產兆。 **當破水伴隨規則性陣痛與落紅，表示胎兒即將在24小時內進入產程。**羊水能夠保護胎兒不受細菌感染，因此，出現破水時需儘速就醫評估待產。

早產原因有哪些？子宮感染與胎兒異常早產風險高

目前有 6 成以上的早產找不到原因，但剩下的 4 成早產因子仍然有跡可循。**目前已知的常見早產因素大至上可分為感染、疾病與胎兒狀態。**包含子宮感染、胎兒生長異常，都是容易早產的重要原因：

- **孕期感染：**
  子宮頸感染、陰道感染、嚴重泌尿道感染、嚴重骨盆腔感染、性病感染。
- **子宮狀態：**
  胎盤早期剝離、前置胎盤、子宮畸形、子宮頸閉鎖不全、子宮長腫瘤等。
- **妊娠疾病：**
  妊娠糖尿病、妊娠毒血症、妊娠高血壓、子癲前症等。
- **懷多胞胎：**
  多胞胎容易造成子宮過度延伸。因此，胎兒數量越多，早產機率越高、早產週數也越小。
- **胎兒狀態：**
  胎兒在子宮內生長異常也容易造成早產。包含胎兒過大、胎兒畸形、胎兒染色體異常等。

- **試管嬰兒：**
  試管嬰兒為雙胞胎或多胞胎的機率較高。多胞胎容易撐大子宮，造成羊水過多，也是早產的高風險因素之一。



哪些人容易早產？早產高風險人群解析

婦產科醫生透過經驗，總結出以下幾種早產的高風險人群。雖然並非高風險早產人群就一定會早產，但準媽媽具有以下情況時，應更加留意早產徵兆。而各大醫院也有針對早產高風險孕婦的篩檢，幫助孕婦掌握早早產風險，並在必要時提供醫療介入：

- **孕婦身體情況：**
  體重太輕或太重、有高血壓或糖尿病史、高齡產婦或懷孕時未滿20歲。
- **孕前生理狀態：**
  子宮頸開過刀、曾經有過早產史、有流產史、兩次懷孕間隔未滿一年。
- **不良生活型態：**
  抽菸、酗酒、使用非法藥物。

- **其他生活因素：**
  工作過於操勞、長期暴露在高壓或暴力環境、長時間站立工作、缺乏社會支持。

注意早產徵兆 把握安胎關鍵期

早產不是誰的錯，但早產兒的照護需要父母投入極大的心力、時間與金錢。而早產也會提高孕婦分娩時的出血感染風險，與產後憂鬱的機率。因此，預防勝於治療，當早產徵兆出現時，需要準爸媽提高警覺，把握安胎的關鍵期間。

安胎是為了盡量延長寶寶在子宮裡的週數，避免寶寶在呼吸系統、神經系統尚未發育完全的時候就離開子宮的保護。注意早產徵兆警訊，守護肚子裡的寶寶。

Q1 我是假性宮縮還是早產宮縮？假性宮縮如何舒緩

假性宮縮的特徵是沒有固定週期，是子宮會為分娩預習而收縮伸展。且假性宮縮的疼痛程度較小，有些孕媽咪甚至難以察覺陣痛。而真宮縮是有規則的陣痛，疼痛不僅無法透過走路減緩，還會隨著時間增加。

	真性宮縮 （真性陣痛）	假性宮縮 （假性陣痛）
收縮頻率	10 分鐘內收縮1~2次	不規則、無週期性
持續時間	10 ~30秒	10秒以下
疼痛程度	疼痛程度較強 且會隨著時間增強	較為弱的悶悶痛 通常在懷孕晚期較有感
疼痛範圍	整個腹部蔓延至背部 伴隨腰酸與下墜感	通常集中在下腹部
緩解方法	無法自行緩解	可以透過走路或變換姿勢緩解

Q2 懷孕期間陰道大量出血是落紅嗎？

落紅是黏稠狀伴隨少量血絲的分泌物。當陰道大量出血，甚至如同月經的血量時，為產前出血，並非正常的產兆，需就醫查明出血原因。

重點摘要：

- 懷孕35週前就出現以下四大重要早產徵兆時，需儘速就醫：
  - ■ 規則性宮縮且持續增強。
  - ■ 落紅，黏稠分泌物中伴隨紅色血絲。
  - ■ 破水，陰道流出透明如同尿液般的液體。
  - ■ 胎動明顯增加或變少。
- 假性宮縮與真性宮縮最大的區別在於陣痛頻率與疼痛強度。真性宮縮的疼痛較為規律，且隨時間持續增強，是重要的分娩徵兆。
- 羊水是避免胎兒受細菌感染的重要保護。隨著破水時間增長，子宮內感染的風險也會增加。因此醫生會判斷情況給予抗生素或類固醇等藥物。



參考資料:

1. 認識早產徵兆與居家照護–台大醫院健康電子報（link)
2. 如何預防早產–中國醫藥大學附設醫院（link)
3. 早產的照護–台北榮總護理部健康e點通（link)

立即分享