

安胎 衛生教育指導

✚ 定義：

懷孕 20-36 週，寶寶體重 < 2200gm，羊膜未破，子宮頸變薄但未開至 3 公分內，約一小時內有六次宮縮者。

- ✚ 不著內衣，經由精密儀器滴注安胎藥，若心悸 > 120 次/分、呼吸困難、噁心等，隨時主動告知醫護人員。
- ✚ 必要時給予胎兒監測觀察，配合宮縮為依據調整藥物的使用，按時口服藥品或輸液滴注。
- ✚ 必要時絕對床上活動與休息，減少刺激引發不必要宮縮。
- ✚ 放鬆心情，減少焦慮有助安胎效果。
- ✚ 保持良好個人衛生習慣，維護會陰部的清潔與乾燥。
- ✚ 可攝取易消化吸收、高纖食品、少量多餐、勿油膩、脹氣、刺激性食品。
- ✚ 可採半坐臥進食，並於用餐畢坐著休息半小時再躺下。