



高雄市立小港醫院(委託財團法人高雄醫學大學經營) 早產兒居家照護

您的嬰兒即將出院，住院期間我們針對早產兒的呼吸、腸胃、體溫調節進行密切的**觀察及照護**，已符合以下出院時機。

一、本院出生之早產兒，出院時機：

1. 病況日趨穩定，喝奶、睡眠及排泄都正常。
2. 能維持正常體溫（ $36.5^{\circ}\text{C}\sim 37^{\circ}\text{C}$ ）。
3. 早產兒體重已達 **2300~2500** 公克。

當嬰兒即將出院**前一週**，我們會安排父母來學習如何照顧嬰兒及**返家**後續照護注意事項，如新生兒沐浴、**親餵**、**瓶餵**等技巧，做好迎接嬰兒回家的準備。

二、 餵食

(一) 母乳哺餵

母乳是上天給予嬰兒最天然的食物！**母乳含有豐富的抗體及免疫物質**，可增加嬰兒的免疫力，保護嬰兒避免感染，減少胃腸道疾病的發生，如壞死性腸炎等；更可促進**嬰兒腦部發育**，故母乳是早產兒營養的最佳選擇。

1. 母乳保存方法：

擠出的母乳在冷藏室可存放三天，應三天內餵完，否則將放入冷凍庫可保存 3-6 個月；解凍後需冷藏，並於 24 小時內餵完。

2. 直接哺乳注意事項：

依嬰兒飢餓需求哺餵，嬰兒有自己的生理時鐘，不需固定哺乳時間，並觀察嬰兒吃飽表徵，如：每天可更換 6 次以上的尿濕尿布，尿漬顏色淡黃，且前三個月每週體重增加約 150 公克。

(二) 配方奶粉哺餵

1. 沖泡方式

沖泡配方奶前先用肥皂將雙手洗淨，在消毒好的奶瓶中倒入沸騰後水溫 $>70^{\circ}\text{C}$ 的熱開水到要沖泡奶量的刻

度，並依照配方奶粉罐上標示加入正確比例的奶粉量，以旋轉方式轉動奶瓶使奶粉溶解，待溫度降至約40-50°C（可用手臂內側測試，不燙手為原則）即可餵食。

2. 奶嘴的選擇

早產兒因吸吮能力較弱，奶嘴以中號圓洞為主。口感較軟的奶嘴為佳，也可將奶瓶倒立，奶水約一秒流下一滴，最合適的奶洞大小，嬰兒喝奶時間以不超過30-40分鐘為原則。

3. 餵奶的方法

- (1) 以手掌或手肘支撐嬰兒頭頸部，斜抱45度，將奶瓶傾斜，使奶嘴充滿奶水，以避免吸入空氣，造成脹氣。
- (2) 餵奶後讓嬰兒坐著或斜靠在大人肩上，以手掌呈杯狀，輕拍嬰兒背部，由下往上拍打嗝，力量宜適中，不可過輕或過重。若已拍打嗝5分鐘仍未打嗝，可墊高枕頭讓嬰兒向右側臥，以減少溢、吐奶時嗆食。
- (3) 當餐的奶水，應於2小時內餵完，不可再存放、回溫。
- (4) 若到餵奶時間嬰兒仍在熟睡狀態，可以延長半小時到一小時再餵食。
- (5) 餵奶時應採分段餵食，並給予嬰兒拍打嗝排氣，注意嬰兒吸吮過程的膚色及唇色，若呈現紫黑色表示無適當換氣，應先停止餵奶，並給予刺激，待嬰兒恢復正常膚色及唇色後再繼續餵奶。
- (6) 依嬰兒需求調整奶量，不可過度餵食，欲增加奶量時，一次以5-10cc為宜，再觀察有無腹脹或嘔吐情況。

三、沐浴

沐浴時間是觀察嬰兒全身最適合的時機，也是增加親子依附

關係的良好時刻。

(一) 時間

每天選擇氣溫較高的時間為嬰兒沐浴，一天一次，並應選在餵奶前，以防溢、吐奶及可能發生吸入性肺炎的危險。

(二) 環境

選擇安全、避風、溫暖的地方，室溫最好 25°C 到 28°C 左右。

(三) 沐浴前的準備

1. 為嬰兒沐浴前應先洗手，並取下手錶、戒指。
2. 將所需之物品備妥，且將沐浴欲更換之衣物準備好。
3. 準備洗澡水時，先放冷水再加熱水，避免家中其他幼兒靠近，以手腕內側試水溫，約 37°C 到 40°C。

(四) 用品的準備

浴盆一個、大浴巾一條、小毛巾一條、清潔沐浴乳、嬰兒衣物及尿布。

(五) 沐浴步驟

1. 洗臉：將嬰兒身體抱在腰側處，然後一手托住嬰兒的頭、頸及背部，如同抱橄欖球的方式，由眼、鼻、耳、臉，依序清洗，洗眼睛時，宜由內而外，以清水擦拭，不須用肥皂或沐浴乳。
2. 洗頭：如擔心水流入耳內，用托住嬰兒那隻手的大拇指、中、食指分別壓住嬰兒的兩耳，另一手抹沐浴乳，輕搓嬰兒頭髮後，用清水洗淨。
3. 清潔身體：
 - (1) 先將嬰兒沐浴用的泡泡露加入清水裡，以一手橫過嬰兒前胸，抓穩遠端手臂，讓嬰兒趴在清洗者的手上，一手支托嬰兒的腳部及臀部，將嬰兒緩緩放入澡盆內，讓嬰兒的臀部或腳接觸至澡盆底部，待嬰兒身體放鬆後再以支托臀部的手開始清洗背部，然後清洗臀部及下肢。

(2) 背部清洗後，一手扶住嬰兒的背部，緩慢的將嬰兒換到另一手，讓嬰兒躺在手臂上，抓穩嬰兒遠端手臂，若嬰兒有雙手緊握或緊張的表情，則握住嬰兒的手朝身體中間，待嬰兒適應後再由前胸洗至上肢、腹部及下肢。

4. 清潔生殖器及肛門區：將嬰兒回復洗前胸姿勢，女嬰應多注意陰部的清洗，從尿道口到肛門口，由前往後清洗。男嬰則將尿道口、包皮、陰囊皺摺處洗淨。
5. 腋下、頸部、腹股溝等皺摺處應撐開清洗乾淨。
6. 用浴巾壓乾嬰兒身體及皺摺處。
7. 穿上衣服並拉平整。

四、生長發育

早產兒出生後，雖然已經開始計算年齡，但其生長發育的實際年齡在2足歲以前應該計算「矯正年齡」，「矯正年齡」是以早產兒出生後月齡扣掉提早出生的月數，例如提早三個月出生的早產兒，在四個月時的矯正年齡只有一個月，必須依矯正年齡定期追蹤檢查。

- (一) 視力檢查：早產兒的視網膜檢查應追蹤至眼底發育完全成熟，或是視網膜病變已經完全穩定為止。
- (二) 聽力檢查：早產兒在出院前須完成聽力檢查，以確定聽力是否正常。
- (三) 心智發展評估：生長發育評估需持續到矯正年齡2歲左右，若有明顯的發育遲緩，則需要儘早開始復健治療。
- (四) 神經發展評估：早期療育對於早產兒學齡期的神經發展表現有不容忽視之重要性，於出院前完成居家復健之學習，例如：口腔按摩、簡易職能、物理等復健運動。

五、嬰兒何時需要就醫治療

- (一) 呼吸型態改變：呼吸喘且不規則、呼吸暫停。
- (二) 過度的哭鬧或活動力變差。
- (三) 餵食狀況改變，如食量減少。

- (四)持續的咳嗽或嘔吐。
- (五)小便量變少且顏色變深。
- (六)皮膚蒼白或發紺。
- (七)發燒 38°C以上。
- (八)體重持續減輕。

本院 24 小時諮詢專線：

新生兒中重度病房：(07)8036783 轉 3722、3723

小港醫院小兒科關心您！