

早產寶寶 成長手冊



目錄

PART 1

認識早產寶寶

什麼是早產? 05

如何計算早產寶寶的年齡? 05

PART 2

與早產寶寶建立親密關係

早產寶寶的溝通方法 07

寶寶哭了, 為什麼? 08

如何安撫哭泣的寶寶? 09

認識早產寶寶的五感 11

PART 3

早產寶寶回家了

家居環境篇 17

餵奶篇 19

洗澡篇 22

生活篇 23

PART 4

早產寶寶成長路

早產寶寶的成長會比普通嬰兒困難嗎? 25

初生的早產寶寶, 身體會出現哪些狀況? 26

早產寶寶的重要成長歷程 28

早產寶寶的身體會有什麼特徵? 29

早產寶寶生活上要注意什麼細節? 32

我可以怎樣幫助寶寶成長? 33

為什麼早產寶寶容易出現黃疸問題? 34

為什麼早產寶寶容易有呼吸問題? 35

如何檢查早產寶寶的呼吸是否正常? 36

PART 5

父母的心路歷程

認識您的感受 38

五個不能忽略的情緒管理方法 40

媽媽, 請好好照顧自己 42

媽媽, 別忘記
您有家人與摯友的支持 44



您的寶寶提早來到這世界，需要父母加倍的呵護照顧，讓寶寶慢慢強壯起來，面對日後的成長挑戰。這裡提供有關早產寶寶的實用健康貼士，讓父母掌握日常的照顧知識。如果對早產寶寶的健康狀況有更多問題，您可向專業醫護人員查詢意見。



PART 1

認識早產寶寶

寶寶早產無疑令許多父母擔心不已，然而妥善的照顧可以讓早產寶寶正常地發育成長，擁有美好的人生。要為寶寶提供更好的照顧，一切要由認識這個獨特的、早到的小生命開始。



什麼是早產？

根據世界衛生組織的定義，凡於懷孕37周前出生的嬰兒都屬於「早產」，而早產可分為幾類：

- 極早早產：少於28周
- 早期早產：28-32周
- 中度或輕度早產：32-37周

世衛估計，全球每年約有1,500萬名嬰兒早產，數字持續上升¹。有本地研究指，香港媽媽的早產比率，大約為7.6%²。

如何計算早產寶寶的年齡？

早產寶寶的年齡應該由預產期開始計算，稱為矯正年齡(Corrected Age)。計算方法是從寶寶的實際年齡，減去提前出生的周數數目。如預產期是6月1日，出生日期是4月1日，那麼在8月1日，寶寶的矯正年齡就是2個月大。

矯正年齡的概念，可幫助父母對早產寶寶的體格、社交及情感等方面的發展有更準確的評估。到寶寶2歲之後，通常可以回復以正常方式計算年齡。



1. Newnham JP, et, al. Aust NZJ Obstet Gynaecol. 2011 Oct, 51(5); 426-31.

2. 《早產兒家居照顧手冊(父母篇)》，財團法人台灣早產兒基金會，2013年8月三版。

PART 2

與早產寶寶建立 親密關係

建立親密關係很簡單——與您的寶寶玩耍，享受彼此相處的時光便可。有時，父母會認為早產寶寶比足月寶寶更加脆弱，因而對寶寶表現得過度小心、太過溺愛，甚或過份關注。當然，您的寶寶身體嬌弱，然而，由您可以把他帶回家中開始，您已經可以待他如普通嬰兒一樣。如此，您才不會干擾了寶寶的正常發展。

早產寶寶的 溝通方法



不要以為早產寶寶未能說話，您們便不能溝通。其實，您的寶寶已經能夠向您表達他的需要，只要您能夠讀懂他們的身體語言。

當您的寶寶想吸引您的注意時，他會：

- 張開小眼睛
- 先看看您，再看看別處，又回過來看著您
- 放鬆呼吸
- 鬆弛地微微曲起小手臂和小腳爪
- 有時緊握雙手，或者把小拳頭放到嘴巴裡去

然而，如果您的寶寶受不了周圍的刺激，他可能會：

- 表現煩躁和哭泣
- 伸直小手臂與小腳爪
- 拱起背部
- 緊閉雙眼，不望向您，或把臉別過來
- 沉睡過去

如果您的寶寶感到疲倦，就讓他休息一會兒。您可靜靜抱著他，毋須說話或踱步。您亦可嘗試讓寶寶安躺下來。謹記，寶寶在同一時間只能做一件事，所以若感到寶寶緊張起來，您可以盡量幫助他放鬆下來。若他預備好跟您再玩，他自然會讓您知道的。



換片？

肚餓？

餵奶？

寶寶哭了 為什麼？

小睡？

痛楚？



哭泣是早產寶寶與您的溝通方法之一。他餓了、累了甚至想換尿片時，都會用他的哭聲讓您知道。所以，在您的寶寶哭泣時，懂得分辨他是因為肚餓、痛楚或其他原因，是十分重要的。而有時，即使已經餵奶、換片或小睡，您的寶寶仍然會無緣無故哭泣起來，那可能是因為寶寶有額外的氣力需要發洩所致。處理寶寶哭泣的最佳方法，是盡快處理他們的需要，然後，您便會發現他們減少哭泣。



如何安撫哭泣的寶寶？

- 靜靜地給他餵奶 —— 早產寶寶需要以少吃多餐的形式餵奶
- 給予平和安靜的餵養，能減少對寶寶的刺激
- 給寶寶掃風
- 換片



如果仍不奏效, 您可以嘗試:

- 把寶寶抱近您的身體
- 用毛氈包住您的寶寶
- 給寶寶輕輕細語/哼音樂, 或播放一些輕柔的音樂
- 抱著寶寶在房間內踱步, 或輕搖您的寶寶
- 輕撫寶寶的頭部, 或輕拍寶寶的背部/胸部
- 把寶寶放在嬰兒車或嬰兒安全座椅



若果上述方法仍然未能止住寶寶哭泣, 您可以放下寶寶, 讓他哭泣一會兒——有時寶寶是不得不透過哭泣來讓自己入睡的。當您的寶寶真的累了, 便不會繼續哭泣。如果您因自己未能止住寶寶的哭聲而感到沮喪, 記謹要保持冷靜。無論您感到多生氣或不耐煩, 千萬不要猛力搖晃您的寶寶。

注意: 猛力搖晃嬰兒, 嚴重可致嬰兒失明、腦部受創, 甚至死亡。

認識早產 寶寶的五感

成為父母最大的樂趣，莫過於可以看著您的寶寶學習
這個世界的一切——而您正正是寶寶的第一個老師！
享受他的成長過程及發展，就是成為父母的最大意義。





寶寶將會學習的第一件事，就是用他的一雙小眼睛看著您。您會發現，您的寶寶正在運用他的眼睛，注視附近的人，或是緊盯著一些會發光而移動的東西。起初，寶寶尚未能看清較遠距離的東西，但隨著他的成長，他的視力會一直進步。

以下的建議，有助促進寶寶的視力發展：

抱著您的寶寶，與您的臉龐距離約6-8吋，並跟寶寶輕語。當寶寶看著你時，你可以慢慢把自己頭部向兩邊移動，令他的雙眼跟著您而移動。留意寶寶眼睛移動的幅度仍然有限，可能要長大一點，他的眼神才能跨過鼻子來看著您。

練習眼神接觸，您可以坐下來，抱著寶寶並看著他。確保附近的燈光不會直接照射寶寶的臉龐，因為強光對寶寶來說，是頗大的刺激。

在寶寶回家的首數個星期，給他展示一些簡單的黑白色圖案。因為與其他圖案相比，寶寶可以更清楚地看見黑白色圖案。在許多兒童書店或嬰兒用品商店，都可以找到印有這些圖案的圖書或剪紙。

把您的寶寶放在鏡子前，看看會發生什麼事？寶寶對於看見自己的模樣，會感到十分有趣！數星期後，您可以向他展示一些顏色鮮艷的玩具或物件，把這些東西在他眼前慢慢晃動，有助寶寶學習盯著不同的物件。

此刻，您就是寶寶的整個世界。您的聲音、您的微笑和您的愛，都是寶寶健康成長的關鍵因素。

所有嬰兒都是透過把東西放進嘴巴來探索這個世界。這是因為味覺與嗅覺兩種感官，都是嬰兒認識世界的重要元素。

要了解寶寶的感覺，以下幾點您需要留意：

新生嬰兒都很喜歡母乳的味道與氣味。

在這個階段，您不用急於尋求其他方法去刺激寶寶的味覺與嗅覺——您每次餵奶，已能刺激寶寶的味蕾；而家居的日常氣味，亦能給予寶寶很好的嗅覺練習。



一個輕撫，已經能夠令正在鬧脾氣的
寶寶安靜下來。您緩慢而溫柔的
撫摸，可以令您的寶寶感到安全可靠。

以下的建議，有助促進寶寶的觸覺
反應：



時常抱著您的寶寶。不要擔心您會
因此寵壞他——不會的，這樣做只是
令您的寶寶更有安全感。

注意寶寶給您的示意。如果寶寶想要
摟抱，他會表現得放鬆和依偎著您。如
果寶寶感到不快，可直接抱著他而不動，
或把他安躺下來。

給他接觸不同質感的
東西——例如：毛
巾、尿片、毛公仔、
水，甚至是您的皮
膚——所有寶寶喜歡
的東西都可以。

您的寶寶會很留意周遭的聲音與影像。而您的聲音，更是寶寶的至愛之一。
以下的建議，有助促進您的寶寶的聽力發展：

用您溫柔、愉快的聲調，跟您的寶寶傾談，愈多愈好。寶寶未必完全明白您在說什麼，但當他聽到您的聲音時，他是有反應的。

不時給您的寶寶聆聽新聲音，
如音樂玩具或搖鈴等。

不時轉變您的語調及音量，
使您的聲音有所變化。

給您的寶寶哼唱音樂。





PART 3

早產寶寶回家了

早產寶寶由醫院緊張的環境，回到舒適、輕鬆的家居環境，不論是父母或是寶寶，都需要一點時間適應，一起展開新生活。

回家了，寶寶
會適應嗎？

由醫院回到家裡，早產寶寶的反應，基本上與普通嬰兒沒有分別，只是他可能需要多一點的時間適應。像其他在新生嬰兒深切治療部的嬰兒一樣，你的寶寶可能比預產期更早已回到家，這意味著您的寶寶比足月嬰兒需要更努力適應新環境。由於早產寶寶身體非常幼嫩，他對於周遭環境仍會非常敏感。相比足月的嬰兒，早產寶寶只是未有足夠的沟通能力回應外界環境。

於回家後的首數個星期，很難估計早產寶寶的反應會如何。不過，只需要很短的時間，您便能預測到寶寶的反應及行為。



🔍 家居環境篇

當寶寶離開新生嬰兒深切治療部，他的身體調節機制會開始幫助他維持體溫，但由於早產寶寶的脂肪較少，所以體溫比較容易流失。因此，父母要注意周圍環境的溫度，為寶寶提供一個合適的恆溫環境，而理想的家居恆溫溫度約為攝氏二十多度左右。

此外，早產寶寶需要使用額外的熱量來保暖，這可能會影響寶寶的體重增長。若您的寶寶表現煩躁，不妨留意一下房間溫度，以確保他感到溫暖。您亦可以從寶寶的小手臂、小腳瓜或頸背確認寶寶的身體夠暖。

父母同時要留意，雖然您希望保持房間溫暖，記緊不要過熱——平衡的環境，才是新生寶寶的成長所需。

為寶寶營造
舒適的環境



五個餵奶
小貼士

由於早產寶寶的消化系統及進食能力仍未完全發展成熟，他們吃奶的次數及所需時間都與足月嬰兒有些分別，而且更容易有消化問題，父母可參考以下的餵奶小貼士，了解餵哺早產寶寶的技巧。

少吃多餐

早產寶寶需要少吃多餐。如果採用母乳餵哺的話，24小時內可能需要餵8-12次。

慢慢醒來

每3小時便要以溫柔的方法弄醒寶寶吃奶。您可以先移開蓋著寶寶的毛氈，弄弄他的小手、小腳，讓寶寶慢慢醒過來。



🔍 餵奶篇

餵哺提示

別催趕小寶寶進食。當寶寶醒來後，給他一些示意，如抱著他、把他的面頰或嘴唇哄向您的乳頭，讓寶寶學會自己張開小嘴巴，預備進食。

姿勢正確

餵奶時，輕扶寶寶的頭部，保持頭部高於胃部的狀態，既能幫助寶寶消化，也有助預防寶寶耳部感染。

個人節奏

每個寶寶都有自己進食的節奏。在餵哺時可多加留意寶寶吞嚥與呼吸的節奏，如果容易噎到或呼吸難以配合，可先讓寶寶坐直身子，等候一會，直至他預備好才繼續餵食。



寶寶是否
吃得夠？

🔍 餵奶篇

由於早產，父母會特別關注寶寶有否攝取足夠營養，以供生長發育所需，而最直接的判斷方法，就是監察寶寶的體重。一般情況下，回家後最初數個星期，寶寶每天會增重1安士左右。此外，若寶寶每天尿濕6條尿片或以上，亦代表寶寶的進食狀況理想。



洗澡篇

只要換片時清潔妥當，基本上您的寶寶並不需要經常洗澡的—在初生首年，每周2-3次洗澡已經足夠。在寶寶臍帶脫落前，應用海綿來幫他輕輕擦身。

替早產寶寶洗澡的步驟

1

洗澡前預備 在溫暖的房間，把寶寶平躺在鋪好墊子的枱面或鋅盆旁，確認他的位置安全後，用您的手或安全帶固定寶寶。要注意，即使已經使用安全帶，切勿獨留寶寶。

2

洗澡過程 以一盆水、濕布及溫和的嬰兒沐浴露給寶寶洗擦身體。一直用毛巾包裹寶寶，只露出需要清潔的身體部位。可以先由寶寶的面部開始，然後清洗身體；最後才清潔被尿片包裹的下身。



五個替寶寶洗澡的貼士

直接於水中洗澡 當寶寶臍帶脫落的位置癒合，便可嘗試把寶寶直接放在水裡洗澡。必須使用暖水，把寶寶放進水裡前，可先用您的手腕或手肘測試水溫。而第一次在水裡洗澡，應該快速而溫柔地完成。有些父母會使用摺疊式浴盆、鋅盆或膠桶和毛巾為寶寶洗澡。

3

減少嬰兒緊張 洗澡時若保持動作暢順和鎮定，能幫助寶寶放鬆，並且享受洗澡的過程。

4

洗澡後 用軟毛巾包裹寶寶，替他抹身之餘也能保暖。

5

早產寶寶每天
要睡多久？



您可能會發現，寶寶每天大部分時間都在睡覺；有時他們每天會睡15-22小時。有些寶寶習慣了醫院有光和有聲音的環境，回家後反而未能即時適應，難以入睡。您可嘗試晚上亮起微微的燈光、播放輕柔音樂，由黃昏開始減慢您與寶寶的互動，讓他慢慢適應日與夜的分別，學習晚上睡覺。

音樂, 最有效的安撫工具

音樂對早產寶寶有平伏情緒的作用。有時醫院的新生嬰兒深切治療病房也會播放輕柔的音樂，幫助接受治療的初生嬰兒適應病房環境。有研究顯示，在家播放音樂對早產寶寶也有許多好處，包括：

- 安撫早產寶寶的情緒，減少哭泣及改善睡眠
- 提升體內氧氣飽和度
- 改善餵哺情況及增加卡路里攝取量
- 增加體重

播放什麼音樂會有效？不妨參考以下的建議：

- 柔和、寧靜的音樂，每次20-30分鐘，一天可播放數次。
- 您可以在旁一起哼唱，因為寶寶都很喜歡聽到父母的聲音。
- 每次哄寶寶入睡或餵哺前，可先聽一會兒音樂做預備。

當然，播放音樂時也要留意寶寶的反應，注意音量對他來說會否太過刺激。謹記，所有愛錫寶寶的行為，不要過猶不及。



PART 4

早產寶寶成長路

因為寶寶提早來臨，早產寶寶的發展看來會跟足月寶寶有些不同。不過，早產寶寶會有自己的成長節奏，父母從旁協助與照顧，有助他們茁壯成長。

寶寶的成長其實早在出生前已經開始。由於寶寶提早來到這世界，他看來會跟足月嬰兒會有一點點的不同。

如果您的寶寶能夠一直留在母體內直至預產期，他會持續成長，直至準備出生。但因您的寶寶提早出生了，他仍需要一段時間成長，這亦解釋了為何早產寶寶的年齡未必能夠反映其能力。

寶寶的發展，將會一步一步地開展。足月嬰兒一出生便自動學懂控制自己的身體，而您的寶寶，也會一天一天學習控制自己的身體。寶寶的神經系統會控制其重要器官的功能。由於神經系統仍然在生長發育中，早產寶寶的心跳、呼吸、神經及肌肉功能尚未能完全運作正常，但隨著寶寶長得更加強壯，您會看到寶寶的神經系統能逐漸控制自己的身體。

舉一個常見例子：您可能看見您的寶寶，一次又一次地嘗試把小手放進嘴巴裡，但不能每次都成功。這不代表您的寶寶不夠聰明伶俐，而是因為他的神經系統還未完全發展，使其活動尚未順暢和協調，但隨著時間，他會一直成長和進步。

早產寶寶的
成長會比普通
嬰兒困難嗎？



初生的早產
寶寶，身體會
出現哪些狀況？

父母需要注意早產寶寶不同身體部位的狀況：

心跳與呼吸

早產寶寶的心跳與呼吸將會變得更有規律及強壯，不再需要使用藥物來穩定。

消化系統

隨著消化系統的發育日漸成熟，早產寶寶將毋須以靜脈或胃管餵食。



肌肉控制

隨著神經系統的發展，早產寶寶的手臂、腿部及全身的肌肉均會控制得更好；而寶寶的身體活動將會變得更順暢，並能夠運用自身的肌肉，去做他想做的事情。

有規律的入睡與醒來的模式

早產寶寶都需要很多睡眠時間，所以很難令他長時間維持清醒的狀態，或留意身邊的事情。不久，他們便能養成與足月嬰兒相似的入睡與醒來的模式。隨著您的寶寶日漸長大，您更能預計到寶寶的睡眠習慣，而他亦會更注意周遭的環境，能夠握著您的手指或頭髮，甚至會給您畢生難忘的第一個笑容。

肺部

早產寶寶的肺部會生長得更成熟，毋須儀器如呼吸機的輔助來呼吸。

早產寶寶的
重要成長歷程



第一個里程

心跳、呼吸、消化系統等
身體功能的運作會變得
更暢順及穩定。



第二個里程

肌肉發展更強壯，
活動更自如。



第三個里程

醒著的時間更長，而
睡眠與清醒狀態的
分別更明顯。



第四個里程

寶寶對聽覺、視覺
及觸覺的反應更
專注。



第五個里程

寶寶更能專注留意
及掌握自己以外
的事物。



早產寶寶的身體，會跟足月嬰兒略有不同，父母可以仔細觀察：

體型與體重

早產寶寶天生比足月嬰兒的體型較細小，多數體重會低於2磅。寶寶的嬌小與虛弱，或許會令您感到驚訝。

一般而言，如果足月懷孕的話，最後四個星期，寶寶每周可以增重約1磅；早產寶寶卻會錯過這個階段，由於身體脂肪不足，令寶寶的皮膚沒有足夠的脂肪支撐。因此皺紋看來會較多，亦會令寶寶的手指、腳趾及鼻子看來不成比例地較長。然而，隨著脂肪慢慢增加，寶寶的外觀會有所改善，看來更加圓潤可愛、皮膚白裡透紅。



早產寶寶的
身體會有什麼
特徵？



皮膚

若寶寶是極早早產，通常出生時身體會有一層厚厚白色的胎脂(Vernix)包裹著。洗掉這層胎脂後，寶寶的皮膚看來會較紅及出現皺紋，甚至透明如看見皮下的微絲血管。

不同種族的早產寶寶，出生時皮膚都會同樣帶有一種暗紅色，但隨著時間過去，寶寶本來的膚色會漸漸呈現，最終，您的寶寶都會擁有如足月嬰兒一樣的膚色。

早產寶寶的 身體會有什麼 特徵？

頭髮

由懷孕的第20周開始，寶寶就會長出頭髮，即使早產，這些幼細的頭髮都會覆蓋其頭部。

早產寶寶未必會長出眼睫毛及眼眉；身體則可能有一層薄薄的毛髮，稱為胎毛。它可能會比較密集，尤其在肩膀部位，也可能像桃子外皮般，薄薄的覆蓋寶寶的身體。這層胎毛通常會在出生數天或數周後脫落。



面部

早產寶寶的面部特徵發育完整，但外耳仍然非常柔軟，只能貼著頭部，如果嘗試摺疊會發現耳朵無法回彈原狀。不過，隨著寶寶的成長，其耳朵的組織會變得更加結實，並擁有如足月嬰兒一樣的耳朵。

手指甲與腳趾甲

即使早產，您的寶寶仍然會長有手指甲與腳趾甲。在懷孕第35周，寶寶的指甲一般會長至手指或腳趾指尖的底端。

骨骼

早產寶寶的骨骼，都是非常柔軟及容易變形的，尤其是頭顱骨。在寶寶出生前，羊水會包圍其頭部並製造均等的壓力，寶寶出生後，其頭部會隨他所躺下的堅硬的表面（如病床）而變得扁平。寶寶頭骨這種伸長及變為扁平的狀況，只屬暫時性，隨著寶寶的成長，其頭部就會漸漸變圓。

肌肉張力及肌肉彈性

您的寶寶跟所有嬰兒一樣，都會懂得伸展身體、打呵欠或活動其手腳。不過，由於早產寶寶欠缺肌肉張力，所以他的身體會顯得比較柔軟和柔韌。

事實上，有些早產寶寶在睡覺時，能把小腳縮起放在頭部旁邊。您可能覺得這個姿勢很不舒服，然而您的寶寶可能非常喜歡這個姿勢，因為他在您的子宮內，一直維持著這個姿勢。

有時，您亦會發現寶寶身體突然僵硬，但又會變軟。這可能是因為寶寶的神經系統尚未完全發育所致。

寶寶的手指，可能也會出現一些本能的抓握動作，但又不能維持並且握緊；您亦可能會見到寶寶的手臂及腿部時常抽搐起來。這些現象對早產寶寶來說，都是正常的。隨著寶寶成長，他們的身體活動會變得更順暢和受控。

性徵

早產男嬰及女嬰的生殖器官均未發育完成，所以看來與足月嬰兒有些不同。您的寶寶的性器官可能會看來比一般的大，但數星期之後，通常就會變得符合身體比例。



早產寶寶 生活上要注意 什麼細節？

睡眠與哭泣

在初生早期，您的寶寶每天需15-22小時的睡眠。他可能較難保持清醒，但他的一些反應，已經與普通的寶寶很接近。

他哭泣的原因會與普通嬰兒一樣。您會見到您的寶寶哭泣，但如果寶寶仍在呼吸箱，您不會聽到他哭泣的聲音。這是因為呼吸喉管會阻擋了寶寶的聲帶。

早產寶寶的感官

您可能會好奇，究竟早產寶寶能看能聽嗎？在這一刻，他的聽覺會比視覺好，但不用擔心：他的視覺會隨時間而進步。

他的聽覺發展會較早。您可以與寶寶傾談，他已經預備好熟悉您的聲音。

而他未必需要很多時間去學習回應您的聲音。用您平和、溫柔的聲音和他傾談，會令他感到舒適。

他也會打噴嚏、打嗝、笑、甚至吮手指，這些技能早在他出生前已經得到了。

您的寶寶亦會懂得分別愉快與痛楚的感受。您溫柔地觸摸他、抱他、輕拍他、或用和暖毛氈包裹他，會令他感到平靜。許多早產寶寶喜歡被毛氈蓋著或包裹著。

即使是極早早產的寶寶，也能嚐到甜味與鹹味的分別。與大部分小孩子一樣，早產寶寶較為喜歡甜味。

足月嬰兒嗅覺發展良好，所以他能夠單靠氣味便能認出媽媽。沒有人知道早產寶寶有沒有嗅覺，但有些育嬰室會將媽媽的衣服放入早產嬰兒的保溫箱內，希望給早產寶寶一種媽媽在身邊的舒適感覺。



早產寶寶非常渴望可以健康成長。
而您的妥善照顧, 能夠給予他很大幫助:

- 您的寶寶會時常踢腳或揮動手臂, 令自己的肌肉更強壯。此時您可以抱著他, 支撐寶寶的頭部及身軀。
- 與您的寶寶溫柔地玩耍, 父母可以慢慢地活動寶寶的手腳。
- 以您溫暖而熱情的聲線, 和寶寶談話, 讓他感受到您的愛。
- 把您的寶寶身體反轉, 俯臥著身子來玩, 這樣可幫助他學習抬頭(但千萬不要讓他俯睡)
- 多與您的寶寶聊天, 或把他抱近自己頭部略低的位置, 如此可以鼓勵您的寶寶多些抬起頭來, 並學習注視著您。

我可以怎樣
幫助寶寶健康
成長?



為什麼早產
寶寶容易出現
黃疸問題？

超過四分之三的早產寶寶在出生後三到七日都會出現黃疸問題，但父母不用過份擔心，因為黃疸問題是所有初生寶寶都可能會遇到的情況，由於早產寶寶的肝臟發育尚未成熟，令身體產生的膽紅素無法輕易排出，因此較容易出現黃疸症狀。



早產寶寶常有呼吸問題，程度視乎早產時間，原因主要與肺部發育有關。如有下列情況，需要及早由醫生診治：

窒息及心跳過慢

早產寶寶出生後首數星期，常見有間歇性窒息的呼吸問題，同時有心跳過慢（即每分鐘心跳少於100次）的情況。嬰兒心跳次數比成年人多，所以這種情況不能忽視。

呼吸窘迫綜合症(RDS)

這是一個致命率高的早產兒呼吸疾病。由於早產寶寶肺泡發育不成熟，沒有足夠的肺泡表面活性物質支撐肺氣泡，當肺泡塌陷時，就會有如氣球吹不起的情況一樣。大部分寶寶要生長至35周或以上，身體才有足夠的肺泡表面活性物質形成，所以早產寶寶較容易患病。然而，RDS不一定會影響所有早產寶寶；一般來說，愈是早產，患上RDS的機會愈大。

為什麼早產
寶寶容易
有呼吸問題？



間質性肺氣腫及氣胸

早產寶寶使用呼吸機時，空氣壓力可能令肺泡輕微破裂，呼吸時空氣漏出肺部，令肺泡周圍的壓力增加。氣漏持續可導致氣胸（肺萎陷），空氣困在胸壁與肺部之間，並向肺部施壓，令寶寶難以呼吸。

如何檢查
早產寶寶的呼吸
是否正常？

早產寶寶的呼吸模式，可以突然轉變而毫無先兆。要了解寶寶的正常呼吸狀態以作比較，您可以嘗試：

- 計算寶寶每分鐘呼吸多少次；
- 觀察寶寶的胸部，於休息、玩耍、哭泣及不愉快時的呼吸狀態，讓你能分辨寶寶的情緒狀態；
- 細心聆聽寶寶呼吸時發出的聲音。

若您對您的寶寶的行為愈熟悉，就會愈容易辨識到他的異常狀況。請謹記，如果您對寶寶的呼吸狀況及臉色感到擔憂，請盡快聯絡醫生。





PART 5
父母的心路歷程

作為父母, 在好好照顧您的寶寶之前,
也別忘了好好照顧自己的需要。

恐懼？

焦慮？

憤怒？

認識您的 感受

內疚？

抑鬱？

與大部分早產寶寶的父母一樣，您可能會經歷許多情緒變化與起伏，以下有一些心得，或對您的心路歷程有所幫助。



最初您可能會感到震驚，並且質問自己：「為什麼會發生這件事？」
有時，您還會感到憤怒、內疚和抑鬱。

有時候，您可能會怪責別人—配偶、醫生、這個世界，還有您自己。
您可能會這樣想：「如果我有這樣做... 如果我沒有這樣做...」

您還可能會感到失望。而更重要的是，您可能感到恐懼與焦慮：
「我的寶寶會沒事嗎？」



給您一些建議：千萬不要因為寶寶早產而怪責自己。內疚與失敗的情緒，可能會影響您與寶寶的關係。

請謹記，上述的所有感受，都是完全正常的。這些情緒反應，日後可能會每天出現，也可能在您感到無助或失控時來襲。但它們都是自然的反應。與您的醫生與護士傾談，能幫助您明白發生早產的原因。接下來看看自己能夠做什麼，有助您保持正面的態度，積極地面對自己的寶寶。

五個不能 忽略的情緒 管理方法

1

注意產後抑鬱

您的情緒如其他孕婦一樣，同樣可能受產後抑鬱的影響。產後的常見情緒，包括緊張、焦慮及多愁善感。這些情緒可能源於產後荷爾蒙的突然轉變；早產並不會逆轉這些產後反應。事實上，早產可能令您情緒上更為脆弱。請謹記——給自己更多耐性、了解您的經歷，這些情緒的出現，都是正常的。

2

盡量休息、注意飲食

您的身體，剛剛經歷了一場消耗極大的生育過程。若沒有充足休息，適當飲食，將會令您更難補充體力，應付日後照顧自己與寶寶的所需。再者，如果您正經歷抑鬱，身體疲憊會令您的情緒變化更加複雜。

3

傾訴吧！

和您的配偶、醫生、護士及摯友傾訴吧！開放您的胸懷與人溝通，身邊人會給您安撫與力量。





接受朋友的幫助

您的朋友與家人，會給您不同形式的幫助，例如家居清潔、煮食等。接受他們的好意與幫助，能讓您保留體力，專注照顧您的寶寶。



參加互助小組

將您的感受和想法，跟曾經或現正有相同經歷的同路人分享，是一個非常有效紓緩壓力的方法。參加互助小組，您亦可以從同路人身上學習，被他們的經歷所啟發，令您更積極面對。



媽媽，
請好好照顧
自己

相信許多家長都會同意，照顧一個新生嬰兒，的確令人非常疲累。這個初來報到的小生命，需要父母花上更多時間與體力。有時，您會覺得每天除了給寶寶餵奶、更衣、或滿足寶寶的一切需要外，自己好像沒有時間做其他事情了。這正正是您需要好好照顧自己的原因！

嘗試給自己抽出時間：

- 讀一本書或雜誌；
- 重拾一項您非常享受的嗜好；
- 多點欣賞自己在這段時間裡對寶寶所付出的愛與關懷。

盡了所能照顧寶寶便已很好——無論您如何努力，都不會是完美無暇的。



還有一個簡單而重要的方法：

給自己一點獨處的時光。

暫時從您的寶寶身邊抽離過來，安排時間獨處一下，這樣會令您重新恢復精力，當您回到寶寶身邊繼續照顧他時，您便會感到更有力量。

不妨參考意見：

- 做運動：即使簡單如一趟散步，都能幫助您減壓；
- 出外活動：預約您的髮型師、美甲師，好好打扮一下自己；又或是約朋友吃個午飯；
- 放鬆並保持正面態度能幫助您渡過艱難的日子。



媽媽,別忘記您有 家人與摯友的支援

新生嬰兒每天可以哭1-4小時,因為他們正調節自己適應離開母體後的環境,但這可能會令您感到沮喪,所以您需要找個朋友或家人幫助。無論他們幫助您紓緩壓力,或是精神上支持您,那都是十分重要,令您不會孤軍作戰。

您未必能夠每次在寶寶哭泣時,都能安撫到他。盡力而為便可以了,並於寶寶情緒好轉時,盡情享受與寶寶相處的快樂時光。





.....

如果對寶寶成長發展有疑慮
請與專業醫護人員聯絡

.....

www.meadjohnson.com.hk



美贊臣A+



meadjohnsonhk