~用愛灌溉，用心培養~
早產兒居家照護技巧與副食品添加

楊薏泠

早產兒定義：妊娠週數≦37週

早產兒的矯正年齡

- 從媽媽的預產期開始算
- 預產期：108/06/26
  出生日：108/05/25
  至109/01/26矯正年齡？

7個月大

早產兒的矯正年齡

- 動作發展、身長曲線都要以矯正年齡為準
- 除了.....

  預防注射施打時程→以出生年齡為主
- 2歲以後不用再看矯正年齡

早產兒居家照護技巧及常見問題

大綱

- 返家前居家環境及設備的準備
- 早產兒居家照護技巧
- 副食品的添加
- 返家後常見問題

返家前居家環境及設備的準備

環境

室溫：維持26-28度

濕度：維持低於50%

太　熱—不舒適、熱疹、尿布疹、體溫過高

太潮濕—塵蟎會更活躍，黴菌會產生孢子飄在空氣中，易引起過敏反應

natus
biliband
REG

返家前居家環境及設備的準備

- 除濕機
- 空氣清淨機-過濾過敏源、甲醛、孢子
- 吸塵器-吸床單、床墊(皮屑)
- 定期清潔冷氣濾網
- 用50℃熱水泡床單
- 防蟎寢具

床是嬰兒最常活動的空間

媽、爸爸同睡在一張雙人床的他，昨日上午喝完奶後3個小時，爸爸起床發現寶貝兒子突沒心跳呼吸，且鼻孔還出血，嚇得趕緊送醫搶救，但最後仍不幸回天乏術。心愛的兒子就這樣走了，初為人母的陳女悲慟不已，不斷地撫摸著兒子的遺體悲喊：「我的兒子...佑佑，媽媽好愛你。」初步了解，男嬰並無受虐的跡象，但確切死因還有待進一步相驗釐清。

中國時報【盧金足／台中報導】

台中市1個半月大男嬰昨睡覺時，疑被同床的媽媽壓到窒息，送醫急救不治。警方初步排除家暴外力因素，究竟死因是人為或猝死，待檢方相驗釐清。昨天是這名新手媽媽首次過母親節，卻是個悲傷母親節。

警方調查，家住西屯區某大樓的24歲女子昨晨7時起床餵完男嬰喝奶後，與25歲丈夫一家3口同睡床上，爸爸、媽媽分睡床外側、中間，男嬰則躺內側靠牆睡。

4週大男嬰跟爸媽一起睡　遭「左右擠壓」活活慘死

TVBS | TVBS新聞
發布時間：2018年12月20日16:49
更新時間：2018年12月20日16:49

3299　70

圖／翻攝自The Sun網站

英國一名4週大的男嬰阿爾奇(Archie)日前在

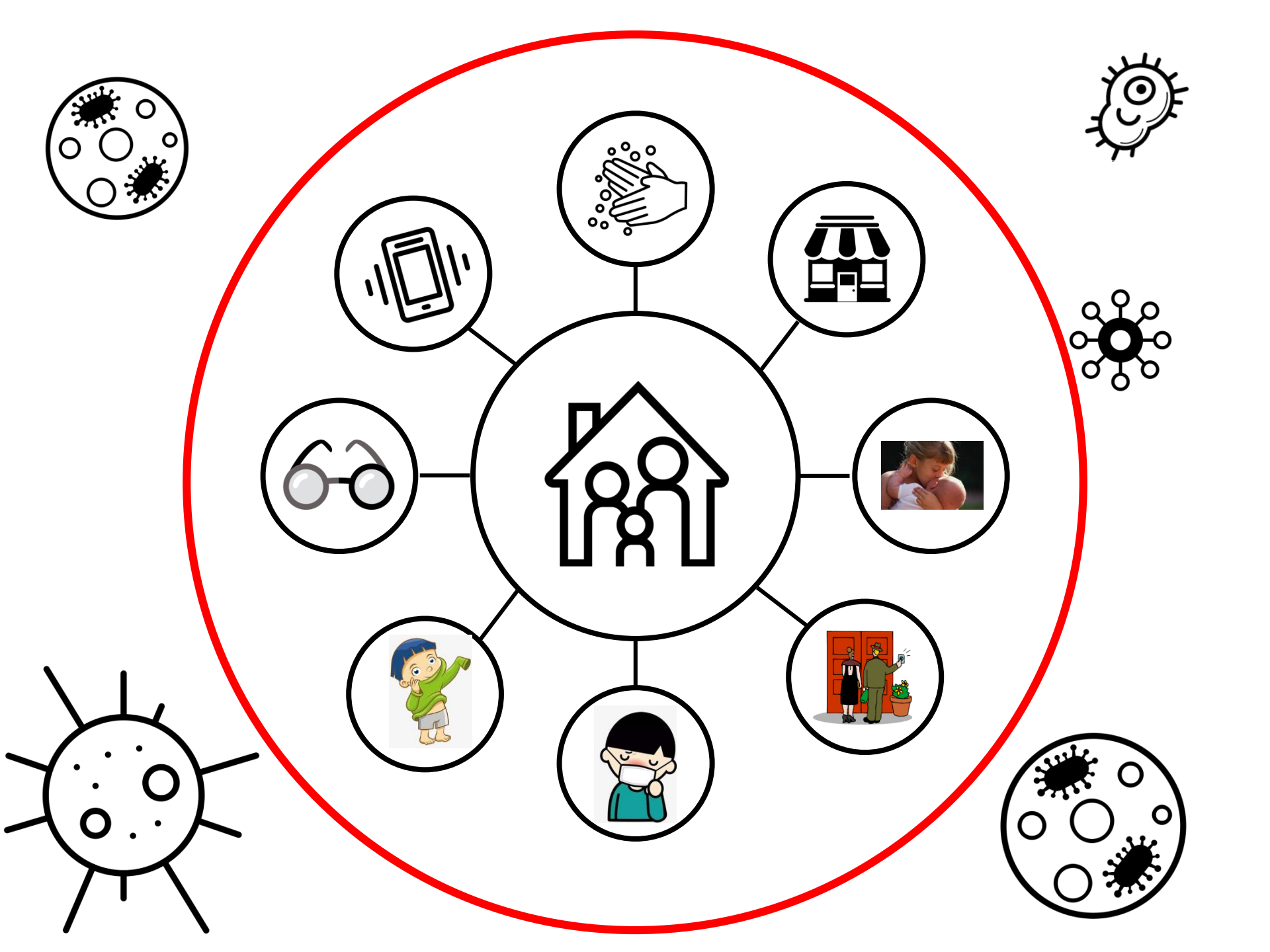
圖／翻攝自The Sun網站

英國一名4週大的男嬰阿爾奇(Archie)日前在被餵完奶後，被爸爸放在床上一起睡覺，沒想到他爸媽隔天早上起來時，竟發現他已經沒有呼吸、心跳，趕緊將他送醫搶救，發現他的肋骨遭到「左右擠壓」斷裂，罪魁禍首就是跟他睡在同一張床上的爸媽，最後仍不幸宣告不治。

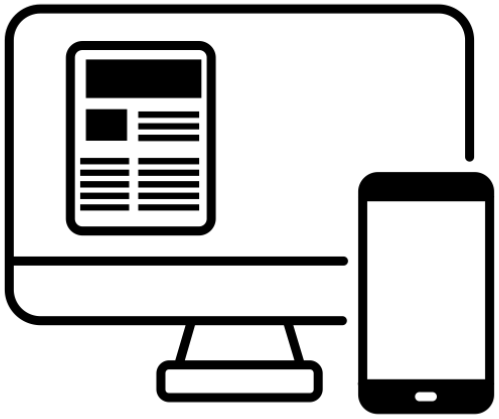
綜合外媒報導，阿爾奇平時睡在嬰兒專用的搖籃裡，他的爸爸尼基(Nicky Marsh)和媽媽凱利(Keeley Makin)都相當疼愛他，不過11月17日凌晨時，阿爾奇因為感冒而呼吸困難，尼基回到家後便將他抱起來餵奶，接著直接將他放在床上，就在尼基和凱莉的中間，尼基卻因為工作疲累，一不小心睡著。

仰躺
同房
不同床
堅實
床墊
床欄
間距
沒有
雜物
適當
包覆

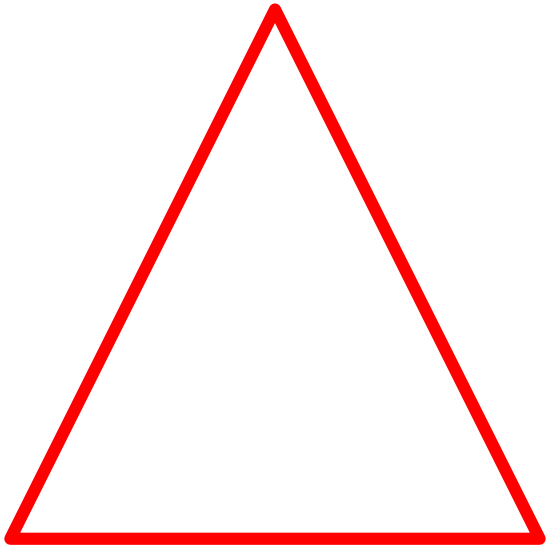
居家感染控制

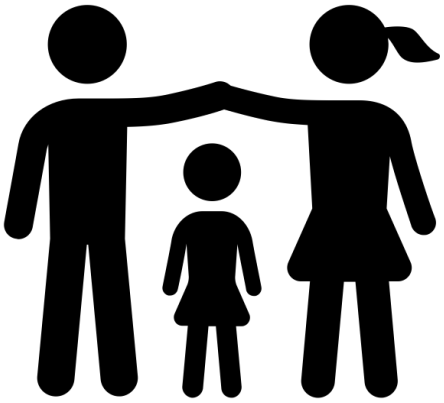


疫苗接種



感染疫情





全家一起

環境消毒清潔

漂白水稀釋與泡製方法

★一般環境消毒，請使用500ppm濃度之漂白水

★嘔吐物或排泄物汙染之物品或表面，請使用1,000ppm濃度之漂白水進行消毒

市售漂白水濃度	500ppm		1,000ppm	
	漂白水(ml)	清水(公升)	漂白水(ml)	清水(公升)
5%~6%	100	10	200	10
8%	62.5	10	125	10
10%	50	10	100	10
12%	42	10	84	10

※請使用有刻度之量杯正確量測漂白水與清水，兩者混合且均勻攪拌後，於24小時內使用完畢。

※請以抹布或拖把沾取稀釋後漂白水做擦拭、消毒，靜待30分鐘後再用清水擦拭。

※使用稀釋漂白水執行清潔、消毒工作時，保持環境通風，並請配戴口罩與手套，以免刺激皮膚。

醫療輔助器材介紹

- 聽診器
- 體溫計
- 製氧機
- 周邊血氧監測器

返家前居家環境及設備的準備

- 抽痰機
- 拍痰杯
- 甦醒球

早產兒居家照護技巧

早產兒居家照護技巧

- 呼吸道照護
- 營養-早產兒哺餵
- 腸胃道的照護
- 皮膚照護

呼吸道照護

早產生為什麼容易有呼吸的問題

- 器官不成熟
- 合併症-腦部及肺部

如何觀察呼吸

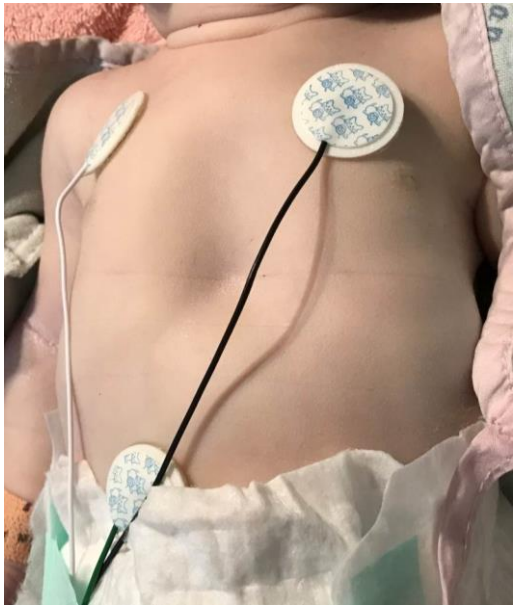
- 次數：30~60次/分
- 深淺
- 膚色：紅潤
- 異常的呼吸表現
- 過快或過慢
- 費力
- 呼吸音：咻咻、呼嚕

看一看：

- 呼吸費力是否變嚴重
- 有沒有臉色發白發青
- 缺氧的求救訊號：四肢揮動、不停掙扎(溺水)

聽一聽：

有沒有不正常的呼吸音



需要時給氧

- 低流量的給予
- 血氧濃度維持94~96%，每次調整0.5-1L/min
- 保持氧氣的潮濕

呼吸暫停

大部份早產兒在出院時已經不會有呼吸暫停的情形，只有少部份的早產兒偶爾會發生呼吸暫停的狀況，如有需要，在出院前醫護人員會請家長學會甦醒球的操作，並建議家屬租用血氧監測器、氧氣。

早產兒與呼吸暫停

發生週數	發生比率
34~35週	7%
32~33週	14%
30~31週	50%
小於28週	100%

發生呼吸暫停了怎麼辦?

看：腹部有無起伏、唇色有無發紫、臉色發白變青。

發生呼吸暫停了怎麼辦?

發生呼吸暫停了怎麼辦?

- 大部份的早產兒寶寶在經過刺激後，就會恢復呼吸，等寶寶中樞神經逐漸成熟之後，症狀就會改善。
- 如果呼吸暫停的次數越來越多，如：由1次/天增加至3次/天，則可能有其它疾病，請帶給醫師診治。
- 萬一早產兒發生呼吸暫停經由刺激無法回復

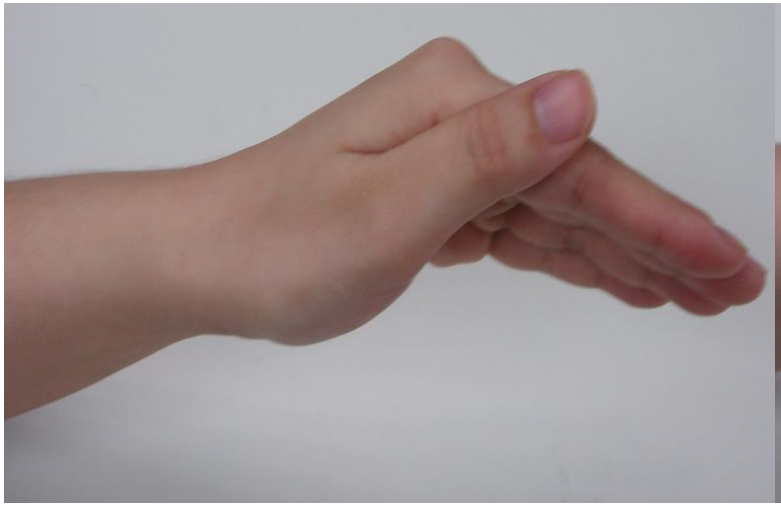
→正壓換氣(人工呼吸)→急救

→送至最近醫療院(請叫救護車)

拍痰

依痰液部位不同而採不同姿勢，其方法如下		
痰液部位	姿勢	作法
右上葉頂節、左上葉頂後節	採坐姿、後傾 30°	拍鎖骨上方、下方
上葉前節、右中葉內側節	平躺、半翻身 45°，後墊一小枕頭	拍乳頭與鎖骨之間
右上葉後節、左上葉頂後節	採坐姿、前傾 30°	拍兩側肩胛骨上方節
右中葉外側節、右下葉前底節	半翻身 45°抬高臀部	拍乳頭部位
左側上葉前內側底節	仰臥、抬高臀部	拍乳頭下方
兩側肺下葉上節	俯臥	拍背部肩胛骨處
左、右下朋葉的外側底節	側臥、抬高臀部	拍腋下
右、左下肺葉的後底節	俯臥、抬高臀部	拍脊椎肋骨下方

拍痰



手呈杯狀或持拍痰杯重覆地拍擊胸壁，手腕關節自然活動彎曲的力量穩穩地觸及胸壁，使該部位的痰被引流到上呼吸道，拍打的力量依年齡大小而定，以不引起疼痛為原則。

拍痰

- 避免戴手錶、手鍊或留指甲，以免碰傷小朋友。
- 應注意安全與舒適，並固定好小朋友，避免跌落。
- 應以手輕扶固定頭部，避免頭部過度搖晃。
- 每個部位拍打3~5分鐘。
- 先由輕拍開始，待適應後，再慢慢加重力道，並可用說話、唱歌、玩具、看電視等方式，轉移其注意力。
- 不可在**重要器官**或**骨頭明顯突出**的地方：脊椎、前胸中央、後腰部及肚子拍打，以免造成傷害。
- 影片

腸胃道照護

常見腸胃道問題

胃食道逆流

- 腸胃蠕動方式及括約肌不成熟，胃排空時間較長
- 溢吐奶
- 呼吸暫停
- 心跳減緩
- 發紺

常見腸胃道問題

功能性脹氣

- 吃到太多空氣、便秘
- 原則上要以寶寶的症狀做為判斷標準，如果寶寶能吃、能拉、沒有嘔吐的現象、肚子摸起來軟軟的、活動力良好、排氣正常、體重仍有增加，就屬於功能性脹氣，不需要特別治療。

常見腸胃道問題及照護

便秘

- 大便乾硬，隔時較久，排便困難。
- 餵食配方奶較母乳易產生便秘。
- 伴有發燒、食慾活動力差、嘔吐 - 就醫

常見腸胃道問題及照護

腹瀉

- 大便次數增加
- 味道比以前酸臭
- 變稀(水)
- 有黏液

常見腸胃道問題

嬰兒腸絞痛

- 腸壁神經發育不成熟，造成腸道蠕動不規則，且對日夜、睡眠或清醒，以及外界環境的意識都還在發展中，輕微的腹脹或較為劇烈的蠕動，就會有強烈的反應。
- 常見出生2星期至3個月嬰幼兒，出生4到6星期達高峰。症狀嬰兒白天像個小天使，吃得飽、活力好，體重增加也正常。到了一天中的某個固定時間，大多在傍晚，以及半夜零時前後，突然尖聲哭叫、聲嘶力竭，滿臉脹紅或泛白，常令新手父母抓狂。
- 通常在3個月會自然消失，但也有要到4至5個月停止。

新生兒科醫師告訴您
寶寶夜哭怎麼辦？

1

- 肚子痛了？
- 尿布濕了？
- 鼻塞或苦？
- 環境聲光刺激？
- 寶寶睡前太興奮？
- ✓ 寶寶腸絞痛？

夜哭原因一覽表
找出寶寶夜哭的真兇！

寶寶晚上哇哇大哭，怎麼安撫也沒用，照著清單檢查一切都正常，但寶寶就像開關一樣半夜哭不停，爸媽束手無策只能哀嘆寶寶睡前線，甚至想帶去收驚拜拜，求神明保佑！

2

簡單333法則
教你判斷腸絞痛！

- ≤3 months
- 不明原因哭鬧 ≥3 小時
- 不明原因哭鬧每週 ≥3 天

3

寶寶腸絞痛
會這樣...

- 肚子脹脹的
- 高分貝哭鬧
- 不斷拳打腳踢
- 常把腿部弓起來

4

1.安撫

- 輕聲安撫
- 熱敷寶寶腹部
- 袋鼠式抱姿
- 順時針按摩寶寶腹部
- 柔和音樂

5

2.飲食調整

全母乳寶寶

全母乳寶寶腸絞痛機率較低，因此不用太擔心。若仍嚴重腸絞痛，建議媽媽調整飲食，減少牛奶、起司、咖啡及蝦蟹等。

配方奶寶寶

哺餵配方奶時，請醫師注意寶寶是否因乳糖不耐受或牛奶蛋白過敏引起腸絞痛。建議注意配方奶的成分與含量，如：蛋白質、乳糖、益菌生等。

6

臨床研究顯示
使用水解蛋白、降低乳糖及添加益菌生配方可有效
緩解71%腸絞痛症狀

新生兒科醫學會 醫師建議

初生寶寶腸道尚未發育成熟，腸道中缺乏乳糖酶，牛奶中的乳糖無法吸收，因此乳糖不耐受而引發腸絞痛及相關症狀。

7

水解蛋白、益菌生
可舒緩的原理

完整牛奶蛋白 → 水解過程 → 易消化吸收的胜肽片段 + 益菌生

新生兒科醫學會 醫師建議

水解蛋白配方蛋白質分子量較小，寶寶較易消化吸收。益菌生是好菌的食物(如：寡糖與膳食纖維)，可幫助腸道好菌生長，提升寶寶腸道機能與免疫力。

8

3.藥物治療

不要迷信民間偏方，盡快帶寶寶諮詢新生兒科醫生。

新生兒科醫學會 醫師建議

醫師可能開『消腸氣或抑制腸蠕動或少量鎮靜、嗜睡效果』的藥物。益生菌對腸絞痛是否有效尚無定論，但部份益生菌確實可減少腸絞痛嬰兒啼哭時間。易腸氣寶寶可試試益生菌、調整飲食及作息，讓寶寶更快舒緩症狀。

9

舒緩惱人的腸絞痛問題
寶寶睡得好，爸媽沒煩惱！

通常寶寶腸胃發育較為健全後，腸絞痛症狀就會痊癒。

新生兒科醫學會理事長 蘇百弘
醫師建議

1. 盡量以母乳餵餵，給寶寶最適合的營養。
2. 寶寶夜哭不驚慌、穩住情緒、耐心照護。
3. 不要聽信民間偏方。
4. 提早尋求醫生幫助。

寶寶腸胃道的照護

- 哺餵母乳
- 調配配方奶前洗手
- 依瓶身說明建議調配配方奶(濃度一致)
- 配方奶沖泡使用70℃以上熱開水
- 當餐使用完畢
- 奶瓶奶嘴消毒
- 選擇防脹氣奶瓶(嘴)
- 腹部按摩
- 副食品製作衛生
- 益生菌

餵奶

- 瓶餵
- 口胃管管灌

瓶餵技巧

- 找一個媽媽及寶寶都舒適的位置，需要時肢體可以用枕頭、棉被、毛巾支托
- 放輕鬆，視線不要離開寶寶
- 頭抬高，不要躺著喝
- 持奶瓶的方式-奶水要充滿奶嘴前端、排氣孔朝上
- 給寶寶適度的休息-寶寶每餐喝奶約10-15分鐘，有的寶寶會分段喝，勿強迫餵食

瓶餵技巧

- 觀察呼吸及進食情形

  奶不會由嘴角邊喝邊流

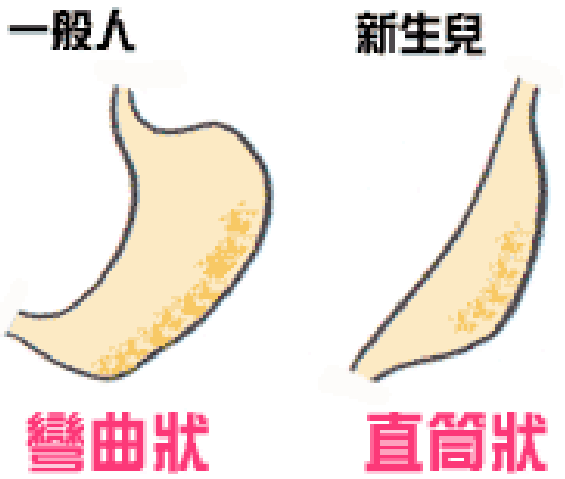
  能有節奏的吸吮，且奶水有被喝進去

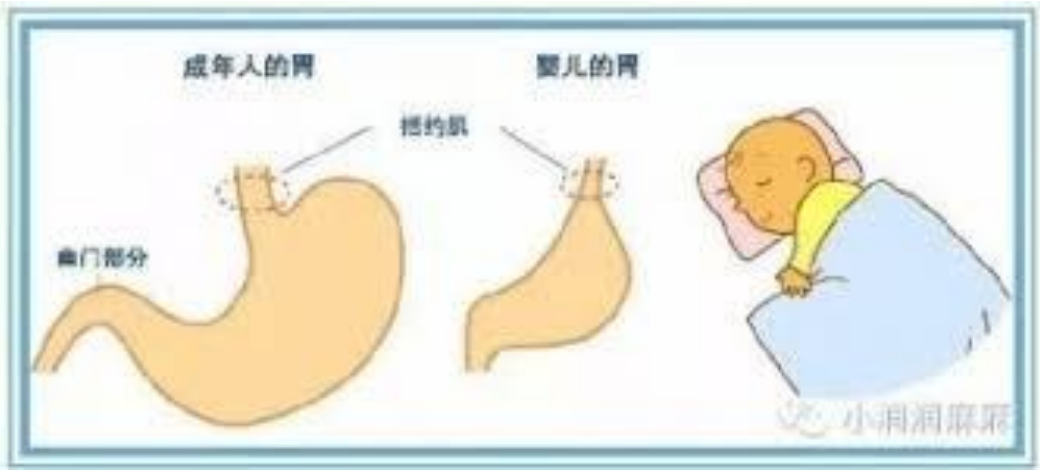
瓶餵技巧

- 奶嘴洞的選擇：
  - 奶瓶用奶嘴適用年齡參考表
  - 十字孔:吸吮產生壓力，奶水會從十字裂縫流入，寶寶可以吸力控制流量。
  - 圓　孔:奶水慢慢滴出，寶寶自然吸吮，較不費力。

為什麼寶寶容易溢吐奶?

- 新生兒的**胃橫躺**在左上腹部





為什麼寶寶容易溢吐奶?

- **賁門括約肌發育不完全**
- 吃太快、吃太飽、奶嘴洞太大-打嗝
- 翻動寶寶- 換尿布
- 腹部受到擠壓用力-生氣、哭、大便、打嗝
- 其他因素-就醫診斷(嬰兒肥厚性幽門狹窄)

如何改善寶寶溢吐奶?

- 少量多餐
- 選擇合適的奶瓶(嘴)
- 增加排打嗝次數
- 餵完後將寶寶直抱趴於肩上休息，然後給予右側臥，並將頭部抬高30度
- 不要躺著餵奶，抱起餵奶(30~45度)
- 吃飽後讓寶寶休息，不要讓寶寶太興奮

吐奶了怎麼辦?

- 側臥、身體微微向前傾，讓奶自然流出
- 輕拍背部
- 注意有無嗆奶
- 清潔口鼻
- 抱直休息

4-6個月大後溢吐奶的情況會改善

餵奶

口胃管管灌：餵食困難、呼吸疾病

餵奶

- 管灌技巧
- 口胃管照護
- 口胃管滑脫處理

常見餵奶問題

- 為什麼在醫院都餵的完，我在家都餵不完?
- 為什麼我的寶寶不喝奶?

  沒有生病的前提下要考慮的是...

  -奶洞是否太大太小

  -厭奶期

  -分心
- 為什麼我的寶寶會一邊喝奶一邊用力?

常見餵奶問題

厭奶期：1歲以下寶寶，3-6個月開始

- 不勉強喝奶
- 少量多餐
- 舒適餵食環境：奶洞、氣氛、情緒
- 適時添加副食品
- 藥物不要加在奶裡面
- 增加活動量
- 半夢半醒餵
- 換人餵

早產兒營養

早產兒營養

- **母乳最好**
- 配方奶：早產兒配方、新生兒配方、水解、半水解、特殊配方、牛奶、羊奶.....
- 營養補充品：母乳添加劑、維他命、鐵劑、益生菌.....
- 副食品

有獎徵答

- 如何泡製配方奶：120ml配方奶
  水？ml + 粉？匙(大匙)
- 用？℃的熱水
- 多久內要喝完？

配方奶的選擇

選擇配方營養的黃金法則：GOLD

- Global Brand 國際大品牌
- Outstanding Company傑出企業
- Leader in the Market 市場第一品牌
- Doctors’ Recommendation 醫護推薦

資料來源：新生兒醫學會作者：

楊生湳 醫師

換奶原則

- 直接換
- 階段式換奶

換奶時要注意什麼?

- 大便的次數、性質
- 腹部有無脹氣
- 過敏現象-紅疹、血絲便

常見問題

- 我要怎麼知道我的寶寶吃得夠不夠?

  看大小便量、生長曲線

  150-200ml/kg，厭奶期不低於100ml/kg

- 我要如何知道我的寶寶需要增加奶量了?
- 寶寶只喝奶夠嗎?我需要給寶寶另外喝水嗎?

副食品添加

有獎徵答

- **為什麼要吃副食品?**

為什麼要吃副食品

讓寶寶在一歲以後
能順利將固體食物取代母奶或配方奶

- 提供熱量、維生素和微量元素：
  Vitamin D、鐵、鋅、鈣
- 訓練嬰兒的咀嚼能力
- 對語言發展有幫助

有獎徵答

- **何時開始吃副食品？**

何時開始吃副食品？

- 4~6個月以後可適量添加副食品，最晚不超過26週大

- 一歲以前母乳仍是寶寶的主要營養來源，4個月以前不建議

訓練方式

- TW：Traditional Weaning
  →先學吞嚥
- BLW：Baby led weaning 手指食物
  →先學咀嚼

有獎徵答

- **如何知道寶寶可以開始吃副食品？**
- **早產兒**

何時開始吃副食品？

寶寶可以開始吃副食品的表現

- 寶寶的頸部可以撐起頭部，不會搖頭晃腦
- 寶寶食慾增加，對食物有興趣，會想抓來吃
- 有支撐時，寶寶可以維持一段時間坐姿
- 吐舌反射減弱或消失
- 出現咀嚼的動作
- 體重為出生的兩倍
- 厭奶

添加的原則

- 新鮮天然、不要添加調味料（添加物）
- 一次只給一種，觀察3~7天
- 第一口副食品應符合營養和能量需求
- 6個月以前不要給果汁
- 1歲以前少量多樣化的給予
- 1歲之前不給予鮮奶、蜂蜜
- 餵食量要適宜，避免體重過重或過輕
- 注意食品衛生
- 觀察食用後的反應

添加的原則

- 由根莖類的開始
- 10倍粥、8倍粥
- 不需延後高過敏的食材
- 依寶寶能力增加調整硬度
- 媽媽不要心急
- 儘量自己做

副食品常見問題

- 吃多少才夠
- 一天吃幾次
- 不喜歡吃怎麼辦
- 手指食物vs泥狀食物
- 副食品的保存

早產兒皮膚照護

身體清潔

- 新生兒或早產兒角質層薄，沐浴時水溫不宜過高：28-32℃ 37~40℃ 不要超過40℃
- 擔心著涼：調整室溫而不是水溫(暖氣不可對著寶寶吹)
- 太熱的水會讓皮膚乾燥、脫屑、發紅出疹子
- 若原先就有脂漏性皮膚炎或異位性皮膚炎的寶寶加重炎症的反應
- 沐浴後擦乳液能強化皮膚保護功能
- 不用天天洗
- 一天可以洗多次澡

常見皮膚問題及照護

- 寶寶因皮膚發育不完全，角質層較成人薄且敏感，因此容易受到環境的影響而起紅疹或受損
- 常見的疹子有：粟粒疹、毒性紅斑、熱疹、口水疹.....
- 常見皮膚問題：脂漏性皮膚炎、異位性皮膚炎.....

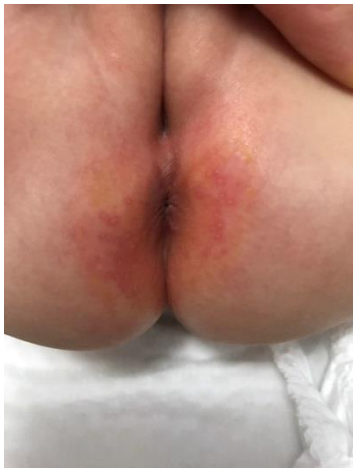
保溼(乳液)、清潔、溫度

乳液擦一次是不夠的，洗完澡擦效果最好

可以多洗一次澡，清水洗也可以

多數寶寶長大就會改善

常見皮膚問題及照護



中國醫藥
CHILDREN'S HOSPITAL OF CMU

常見皮膚問題及照護

- 隔離
- 清潔乾燥
- 減少磨擦

什麼情況需要找醫師?

- 經上述清潔保養照理後，疹子仍嚴重，或長在身上的疹子面積越來越大
- 頭頂黃黃油油的油垢帽越來越嚴重
- 頭皮膚疹處出現落髮脫毛的狀況
- 皮膚紅疹處，開始流湯湯水水，或出現紅腫
- 紅疹處搔抓嚴重

其它常見問題

為什麼我的寶寶
常常喉嚨好像有痰或鼻塞的情形？

- 嬰兒因為常常有軟喉症，且其**呼吸道較狹窄**，所以在呼吸時會在喉部發出類似有痰的聲音
- 仰臥及喝奶時更明顯

為什麼我的寶寶
四肢常常會有不自主抖動的情形？

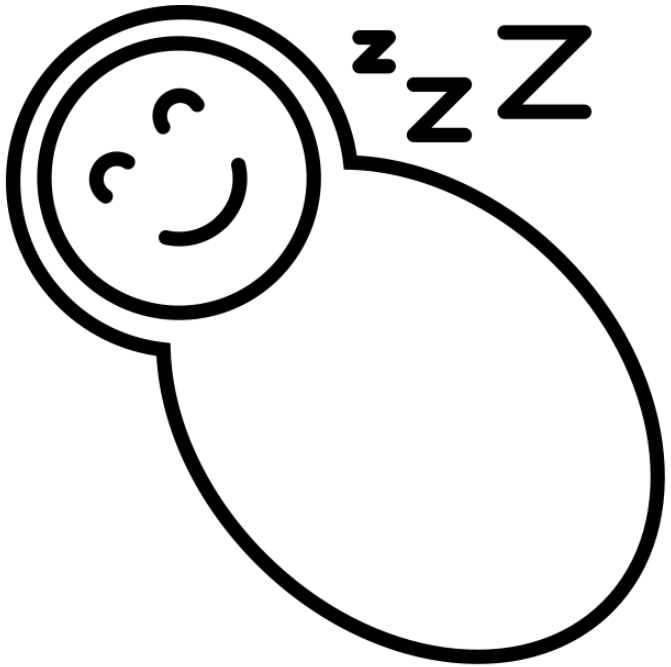
- 肢體振顫
- 這是偶有的正常現象，發作都是短暫的全身性肢體抖動
- 與抽搐不同，不會出現意識障礙

寶寶四肢涼涼的，有關係嗎？

因寶寶年紀小，**交感神經還不成熟**，因此調節體溫功能不好、速度慢，家長常覺得小孩出現手腳冰冷的情況，因而產生誤解，拚命替他增添衣物。建議可從**「脖子」及「背部」核心**處測量體溫，適度調整衣物數量較好。

怎麼樣可以睡過夜?

- 建立規律的睡眠儀式
- 幽暗舒適的環境
- 嬰兒包裹



嬰兒生病3指標

精神活動力（哭、活動）

喝奶量（食慾）

體重

溫馨提醒

- 定期回診追蹤、施打疫苗
- 與醫療院所保持暢通及良好的溝通管道
- 醫院的環境與家中的環境大大的不同，協助家長有能力運用家中的環境及工具執行照護工作，並有能力解決問題、尋求支援，是協助早產兒家庭適應家庭生活很重要的任務

早產兒的居家照護的需求與足月嬰兒是一樣的

大部分早產兒於出院時生理狀況已趨於穩定，不需特別的治療可由父母自行照顧。通常在出院前會給予家長教導照護注意事項、預防針的施打時間表以及必須後續追蹤的項目，家長照著計劃表照顧早產兒即可，若有問題也可立即撥電話諮詢護理人員、醫師。

感謝聆聽

中國醫藥大學兒童醫院
CHILDREN'S HOSPITAL OF CMU