

# 安胎住院及返家之注意事項

---

## 住院的注意事項

- 1.安胎期間應臥床休息，可於床上翻身或採坐臥姿。
- 2.視情況可下床如廁，如需在床上上廁所時，可將便盆置於床邊或椅子上，皆需有家屬陪伴。
- 3.住院期間若無法下床洗澡，可以每天用毛巾擦拭身體及更換衣褲。
- 4.保持外陰部的清潔，避免感染。(如廁後可用沖洗壺由前往後沖洗及擦拭，避免來回擦拭。)
- 5.為達到臥床休息的目的，盡量限制訪客，避免疲勞，保持環境安靜及愉快的心情。
- 6.使用安胎藥物會有心悸、臉部潮紅、冒汗、震顫、少尿、頭痛、肌肉無力等副作用，如有呼吸困難、心跳過快不適或尿量4小時少於120cc，請通知醫護人員。
- 7.護士鈴放在伸手可及之處，需要時可按鈴呼叫護理人員。

## 出院後返家之自我照顧

- 1.盡量臥床休息，減少勞動及工作，保持愉快心情。
- 2.避免刺激子宮收縮的活動，例如：搬舉重物、性生活、刺激乳頭。
- 3.早期破水者，請每天監測體溫，評估是否有發燒、感染等情形。

- 4.觀察是否有早產徵兆，若子宮收縮頻率小於10分鐘1次，或破水、出血量增加，應立刻返回醫院檢查。
- 5.按時服藥，若有不適，可與醫師聯繫或回醫院檢查。
- 6.注意每日胎動，若早上起床至晚上入睡前接無胎動，即需返院檢查。
- 7.妊娠性糖尿病孕婦，需自我監測血糖並記錄。注意飲食種類及控制飲食量，勿暴飲暴食。如因病情需注射胰島素，請按醫生指示，按時注射正確劑量之胰島素。
- 8.妊娠性高血壓孕婦，需定期監測血壓，預防痙攣；需注意是否有下肢水腫、頭暈、頭痛、視力模糊、胎動減少等症狀，如有任何不適，請儘速至醫院就診。

---

諮詢專線：04-24632000 分機32865 待產室  
諮詢時間：週一至週五 09:00~17:30