

一、什麼是早發性子宮收縮

1. 常發生於懷孕 20~37 週之間。
2. 常見原因有：早期破水、羊水的感染、胎盤或胎兒的異常、早期胎盤剝離、前置胎盤、過度撐大的子宮、子宮頸閉鎖不全、子宮異常、存留的子宮內避孕器、以前有過早產或妊娠中期的流產、孕婦嚴重疾病、人為引產與手術併發症、胎兒死亡、不明原因等。

二、症狀

1. 規則性子宮收縮如月經來潮般的腹痛或下腹痛，每次未超過 10 分鐘即變硬一次。
2. 規則或一陣陣的肚子變硬。
3. 持續性的下背痛、腰酸。
4. 有下墜感或陰道有壓迫感。



三、護理指導

1. 急性期需絕對臥床休息，包括如廁、進食皆不宜下床，必須在床上進行，在床上可做小幅度和輕巧的翻身活動。

2. 宜多休息，漸進式恢復日常生活。
3. 避免會刺激子宮收縮的活動：如搬舉重物、乳房護理〈避免刺激乳頭〉、性生活等。
4. 建議每天攝取 1500c. c. 以上的水份，以預防活動減少引起的便秘，並定時排尿。
5. 依醫囑按時服藥及回院複診。
6. 保持輕鬆的心情，避免身體、心理過度勞累。
7. 採取均衡飲食。
8. 注意早產徵兆，若出現子宮規則性收縮、陰道出血、破水、下腹痛、發燒或拉肚子時應立即就醫。



多休息



多喝水

魚、肉、蛋、豆類



均衡飲食



中山醫療社團法人
中山醫院
Chung Shan Hospital

早發性子宮收縮護理指導

如對護理指導有問題請洽詢
中山醫療社團法人中山醫院
地址：臺北市仁愛路四段112巷11號
電話：(02)2708-1166

95.06 制、112.05 檢

現代醫療，傳統照顧