

## 早產兒物理治療衛教單

黃佳惠 物理治療師

物理治療實習生:吳虹瑾、洪郁晴、陳宜伶、蔡明祐

恭喜各位爸爸媽媽，經過漫長的等待，寶寶終於出生，成為您家庭中的一份子囉！早產寶寶們需要您更加費心於他們的健康及發展，因此此衛教單就一些照顧寶寶上的技巧與需注意的事項做介紹。爸爸媽媽要和寶寶一起努力哦！

### 一、了解寶寶的訊息

平靜的表現（互動好時機）	疲倦或有壓力的表現（先安撫）
表情溫和且放鬆	不肯直接看著您
手腳保持放鬆狀態（非軟趴趴）	膚色變蒼白或漲紅
能在被觸碰時保持平靜，看著您的臉、聽您的聲音	皺眉、扮鬼臉
與您有眼神上的接觸，並且不會主動移開視線	變得無精打采或很緊繃
主動發出聲音或是笑	有驚嚇反應或顫抖
	肋骨下緣或肋骨間凹陷

### 二、互動技巧

#### 1. 互動時機與方式

- A. 喝奶前半小時：先叫醒寶寶，對他唱唱歌、說說話。
- B. 形狀簡單、色彩鮮明的玩具（紅、黃、黑白相間）：寶寶視力發展尚未完全，視線距離較短（約略大於四指幅寬），可在此距離內等寶寶注意，再左右移動吸引目光，幫助視力發展與認識媽媽的容貌。
- C. 抱起寶寶時，因為寶寶的身體較柔軟，頭部需有良好的支撐，並用包巾或大毛巾將寶寶包起，維持良好的攜抱姿勢。

### 三、幫寶寶擺位—增加休息品質、促進屈曲肌張力發展：讓寶寶四肢彎曲

#### 1. 趴姿擺位(圖一)：誘發伸直動作模式、增加頭部控制

- A. 將毛巾捲起放至軀幹下方，將雙手彎曲擺放置胸部下方，並將頭轉側面保持呼吸順暢，雙腳彎曲放至腹部下方，呈現稍為頭高腳低的狀態即可。
- B. 有人在旁看照時可以多擺在此姿勢下活動，給予聲音的引導刺激寶寶練習將頭抬起或轉頭，須避免讓寶寶在此姿勢下趴睡



2. 側躺擺位(圖二)：鼓勵四肢往身體中線發展
  - A. 將毛巾捲起後從頭部往背後繞過雙腳中間，往前擺放至胸腹位置，將雙手與雙腳呈現彎曲的狀態，背後可放置枕頭固定，避免頭部過度後仰。
  - B. 注意定時左右互換，餵食後應睡在右側，避免壓迫胃部



圖二：側躺擺位示意圖



圖三：仰躺擺位示意圖

3. 仰躺擺位(圖四)：增加四肢抗重心之能力，促進屈曲肌肉發展
  - A. 將大毛巾捲繞過身體四肢下方以保持彎曲姿勢，毛巾穿過膝蓋下方位置，固定下肢彎曲之姿勢

#### 四、幫寶寶做運動及安撫技巧

1. 下肢踢腳訓練(圖四)
  - A. 讓寶寶仰躺，您的雙手分別握住寶寶的腳踝，帶著他的左右腳交替踢幾次。
  - B. 踢腳時腳彎曲與伸直的幅度不宜过大，且配合寶寶的用力方向，以帶出主動動作為目標。
2. 安撫技巧(不限定使用次數，只是寶寶剛吃飽時勿搖晃他)
  - A. 靜靜地抱著寶寶，將寶寶的身體、手腳彎曲，並且伸手讓寶寶的手可以握住您的手指，低聲緩和地跟寶寶說說話。
  - B. 用手掌輕輕地撫摸寶寶的背部、頭部。用整個掌面確實地撫摸寶寶；太過輕柔或過小範圍的接觸對於寶寶是一種過度刺激。
  - C. 用毛巾捲幫寶寶做一個安穩的窩（前面擺位部分已介紹）。任何放在嬰兒床上的物品都有造成窒息的可能，毛巾捲與各種擺位用具需遠離寶寶臉部。使用毯子時，確保毯子塞進床墊下，並且最多只蓋到寶寶的胸口。
  - D. 若您的寶寶被抱起或移動時常會抗拒或肢體顫抖，可以用以下方是改善觸覺及前庭系統成熟發展：
    - I. 常用大毛巾將寶寶包起，或穿著緊身衣服。
    - II. 抱著寶寶，給予輕微的上下或左右向搖晃，避免劇烈搖晃。
    - III. 將寶寶背向自己抱起，帶著寶寶四處走動，給予前庭刺激並滿足寶寶四處探索的好奇心。



圖四：下肢踢腳訓練（交替）

#### 參考資料

1. 鄭素芳。與巴掌仙子共舞：週歲前的育兒技巧。金名圖書。2010。