

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 |
| 手脚保持放鬆狀態（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

- 喝奶前半小時：先叫醒寶寶，對他唱唱歌、說說話。
- 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。
- 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

- 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。
- 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過大, 且配合寶寶的用力方向, 以帶出主動動作為目標。



圖四:下肢踢腳訓練(交替)

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, 可以用以下方式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。

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。