

## 你的早產嬰兒回家後

### 什麼是早產嬰兒？

- 早產嬰兒是比預產期早三個月或以上出生的嬰兒

### 要注意的重要事項：

- **矯正年齡**：切記以嬰兒原本出生的日期計算嬰兒的年齡，這是嬰兒的矯正年齡
- **防止感染**：在餵哺及觸摸嬰兒前，換尿片後，尤其當你生病時，要洗淨雙手
- **抱著嬰兒**：盡量經常把嬰兒抱在懷中

### 早產嬰兒有別於其他嬰兒，因為

- 視乎他們早產的情況而定，他們有不同的需要
- 他們的中央神經系統（發育不健全）需要更長時間發育
- 他們需要趕上生長的速度

### 早產嬰兒不能接受太多的聲音及刺激，重要的是：

- 知道嬰兒的需要
- 知道如何向嬰兒說話
- 知道如何抱著嬰兒，使他/她安靜下來

初期，你可能不知道嬰兒需要什麼，嬰兒是否肚餓？疲倦？覺得太嘈吵？

回到家中最初的數個星期及數個月，由於嬰兒容易煩躁及疲倦，切記

- 嬰兒附近不宜人多
- 如果嬰兒號哭或煩躁，把嬰兒抱起，搖搖他/她，及把他/她包裹
- 讓嬰兒把身體蜷曲（彎曲）
- 讓嬰兒吸吮手及手指，或假奶頭
- 與嬰兒靜靜在一起
- 把嬰兒附近的燈光轉暗
- 當嬰兒哭喊時，把他/她抱起
- 當嬰兒快樂及安靜時，向他/她說話，與他/她玩耍

### 餵哺嬰兒

- 在安靜、燈光幽暗的房間餵哺早產嬰兒
- 餵哺早產兒時，把他/她貼近你的胸部，嬰兒的手靠近他/她的口
- 每隔兩三小時，以母乳餵哺嬰兒。（有些嬰兒可能需要配方奶）

不要把穀類食物給嬰兒吃，直至嬰兒至少三四個月大（由預產期計算）



### 早產嬰兒可能：

- 需要長時間餵哺
- 吃奶時容易疲倦
- 吃奶時容易睡著

### 睡覺、醒來及哭喊

- 嬰兒可能不肯安靜睡覺
- 睡覺時發出呻吟聲
- 初期睡得很多
- 睡醒後煩躁，哭喊更多
- 很難安靜下來

### 嬰兒哭哭啼啼，可能因為：

- 肚餓、疲倦、感到孤單，需要人抱著或轉動身體
- 周圍太嘈雜（過多刺激）

早產嬰兒對聲音及外來刺激很敏感  
當嬰兒疲倦，不想玩耍時，嬰兒會

- 轉身或伸張手臂
- 哭哭啼啼，變得煩躁不安
- 震驚
- 皺眉、打呵欠、打噴嚏及伸出舌頭
- 啐唾沫
- 呼吸較平常為快
- 推開你，把頭、頸、背部彎作一起

如果嬰兒出現以下的情況，請聯絡家庭醫生

- 面色青白或發紫
- 呼吸困難或呼吸改變
- 不停號哭
- 不想進食
- 進食出現困難
- 每天濕尿片不足6片
- 溢奶、肚瀉
- 不甚醒來
- 虛弱及非常疲倦
- 發燒

### 避免嬰兒突發死亡

- 不要讓嬰兒吸入香煙的氣味
- 嬰兒必須仰睡（但玩耍時應趴著）

2007...May be photocopied with acknowledgement to the Multicultural Perinatal Network  
c/o 416-338-7600 Toronto Public Health

Chinese translation of "Your Preterm Baby Comes Home"

Page 2

