

什么是早产？

正常的**足月**怀孕应当持续37到42周。

分娩是孕期结束时的一个过程。在分娩过程中，子宫会收缩，宫颈口会打开。

早产是指怀孕不足37周的情况下就开始的分娩。

这对我的宝宝意味着什么？

早产可能导致胎儿尚未足月就提前出生了。

早产儿：

- 可能在呼吸、喂养及保暖方面有困难
- 可能更容易受到感染
- 可能在医院需要特殊照顾
- 可能在妈妈出院后，还得留在医院里

虽然怀孕34-37周之间出生的宝宝已经接近足月，但仍然会有呼吸与喂养等方面的困难。

早产的宝宝出生越早，越容易出现长期的健康问题，例如：

- 失明
- 行走困难
- 学习困难
- 哮喘和呼吸道感染

一些早产婴儿非常小，也许还不能够存活下来。



把本手册里的信息与你的伴侣/
丈夫和家人分享。

这可能发生在我身上吗？

是的，早产可能发生在任何人身上。

即使你是健康的，“做了所有正确的事”，但仍有可能出现早产。目前医学专家还不能知道造成早产的所有原因。

有些妇女可能比其他人更有可能出现早产。

举例来说，这可能包括以下妇女：

- 之前有过早产
- 怀着不止一个宝宝，例如双胞胎
- 怀孕时体重不足
- 饮食中没有足够的健康食品
- 在生活中有很大的压力
- 经历过暴力
- 有阴道或膀胱感染
- 有过几次流产
- 从事繁重的工作
- 是青少年
- 是吸烟者
- 使用违禁药物



在加拿大每13个婴儿中就有一个是早产儿。

为了减少早产发生的可能，我能做些什么呢？

虽然不可能避免所有早产情况的发生，但是，你和家人还是可以做很多事情，帮助你的宝宝足月出生。

- 怀孕期间，尽早开始接受产前护理，定期去看你的医生或者助产士
- 如果你没有健康卡（OHIP），你也许能在社区健康中心（Community Health Centre）得到帮助。拨打211免费电话可以找到离你最近的社区健康中心。你会得到以自己母语提供的信息
- 怀孕后，尽早参加产前课程
- 白天花些时间躺下来或把你的脚抬高
- 按照“加拿大食品指南”（Eating Well with Canada's Food Guide）安排饮食
- 了解你自己的身体，当感觉情况有什么不对劲的时候，要告诉你的医生、助产士、产前教育工作者或者护士
- 向你的医生、助产士或者社会工作者咨询如何应对生活中的压力
- 如果你正在接受不育症治疗，要向你的医生咨询怀上多胞胎的机率和风险
- 如果你抽烟，尽量戒掉或少抽
- 如果你需要帮助来应对暴力、烟草和毒品等问题，或者你正面临其它问题，可以向你的医生、助产士或者社会工作者咨询
- 尽可能多地了解有关早产的问题
 - 向你的医生和助产士提出问题
 - 保存好本手册



给伴侣/丈夫的建议：你要了解早产的迹象，并要知道一旦出现如何应对，这样你就可以帮上忙。

我怎么知道自己出现早产了呢？

孕妇要想知道自己是否出现早产，并不是件容易的事。早产的许多征兆与怀孕后半阶段某些正常的现象感觉一样。有一些重要的迹象需要留意，特别是那些**新出现的**的或者和**以前不同的**症状。

早产的征兆和症状

- 腹部绞痛或者胃痛，而且症状不消失
- 阴道出血，或者阴道内有小股液体流出或大量液体涌出
- 下背部疼痛或有压迫感，或下背疼痛的感觉有所变化
- 感觉胎儿往下坠
- 子宫收缩，或者收缩的力度或次数发生变化
- 阴道分泌物增加

有些女人只会感觉到有点儿“**不对劲儿**”。

谈谈宫缩

正常情况下，很多妇女在怀孕的后半阶段会感觉到子宫收紧，而早产时的宫缩却不一样：

- 宫缩**感觉更有规律**
- 即使你四处走动或躺下，宫缩**也不会消失**
- 除了宫缩，**可能还有其它迹象出现**，如从阴道内流出液体，或盆腔有压迫感

提取阴道分泌物进行检查也可以帮助你的医生或者助产士判断你是否会有早产的危险。

如果你有下列症状，你也需要看医生：

- 发热、发冷、头晕、呕吐或严重的头痛
- 视觉模糊或眼前出现斑点
- 手脚或脸部突然出现严重水肿
- 胎动出现明显改变

如果我觉得自己出现了早产应该做些什么？

如果你有任何早产的迹象，马上去医院。

你必须经过医生和助产士的评估，以便确认是否早产。

你到医院后就可以打电话给自己的医生或助产士。

如果你自己不能开车，请家人、邻居或朋友开车送你，你也可以叫一辆出租车。你可以拨打911叫救护车，但是事后你可能要支付相关费用。随时备好家人、朋友的电话号码和一些应急用的现金……如果你不能马上去医院，打电话给医院的产科(*birthing unit*)，寻求建议。

如果我早产会发生什么？

当你到达医院的产科，医生或助产士会给你作检查，看你是否快要分娩。你可能会需要做一些检查和监测。

如果宫颈没有任何变化或变化很小，

- 医生可能会让你回家休息
- 你要安排不久后约见你的医生或助产士

如果宫颈已经开始打开或缩短，医生或助产士认为你可能很快就要生了，他们就会让你住院治疗。你可能被转到一家有对早产儿提供特殊护理的医院。

如果你怀孕不到34周，医生可能会给你开两剂药物，帮助胎儿的肺部发育成熟。这种药在你体内48小时后效果最好，所以医生也可能会给你另外一种延缓分娩的药物，以保证至少要延缓分娩48小时。

服用第二种药物后，

- 你的身体可能会自行延缓几周的时间才分娩
- 也有可能分娩只会推迟很短的一段时间，你的宝宝还是会提前出生。即使推迟一点点时间，都有助于宝宝成长和成熟，为出生做好更充分的准备



如果你出现早产，要尽快到医院去，这一点很重要，因为这对你孩子的健康有很大的影响。

如果你读完本手册后有任何问题，把它们写下来，当你下次见医生、助产士、或者产前护理中心的公共卫生护士时，可以向他们提问：

我的伴侣/丈夫需要向医生或助产士提出的问题：



你下次见你的医生或助产士时，带上这本手册。

记住:

早产可能发生在任何人身上。

你要知道早产都有哪些征兆。

**如果你认为自己有早产的迹象，马上去医院。
这对你宝宝的健康至关重要。**

医院的电话号码: _____

(要求转到“产科(birthing unit)”) _____

医生或助产士号码: _____

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

最好的开始: 安大略省产妇、新生儿和早期儿童发展资源中心

Health Nexus (健康联结)

180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8 • 1-800-397-9567

本文件的编写由安大略省政府提供资金。

改编、翻译和印刷费用由加拿大政府通过加拿大公民及移民部提供支持。



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

本手册由_____分发