早產兒體重多少算過輕？了解「低出生體重兒」照顧重點

文章

10 月 6, 2022

3 MINS

早產兒通常伴隨體重過輕的現象，比起足月兒也更需要良好的營養與照顧。以下本文將整理早產兒體重、存活率、照顧方式、生長曲線以及追蹤檢查。希望能幫助各位新手爸媽，照顧珍貴的小生命。

Author(s): 審稿人 – 巫漢盟醫師

週數介於20 ~ 37週之間的生產稱為早產兒，若寶寶出生體重低於2500公克，就被稱為「低出生體重兒」。

什麼是「早產兒」和「低出生體重兒」？

寶寶出生時週數介於20 ~ 37週之間，即稱為早產兒，而37週後稱為足月。若寶寶出生體重低於2500公克，就被定義為「低出生體重兒」。根據統計，在台灣約10個孕婦中，就有1人可能生下低出生體重兒。因此早產以及低出生體重非常普遍，也更值得孕媽咪們注意。

早產兒因發育未完全，因此出生體重經常偏低。而較低的出生體重又依公克數分為：**低出生體重、極低出生體重，及超低出生體重。**以下表格整理新生兒出生體重對照估計的懷孕週數：

出生體重公克數	懷孕週數（參考）
超過4000公克	40週以上
2501~4000 公克	32~40週
1501~2500 公克	28~36週
1000~1500 公克	26~32週
未滿1000 公克	26週以下

28週後早產兒存活率超過九成

以早產兒來說，週數低就出生的寶寶通常伴隨著極低的出生體重。發育不成熟的狀態下，早產兒的身體不一定能夠適應外在的環境。根據統計，23週的早產兒存活率約三成，而23週以下更不容易存活。不過隨著醫療技術的進步，早產兒能得到更好的醫療照護，寶寶生命得以延續。

若是出生週數來到26週，早產兒存活率便來到八、九成。**而超過28週後，寶寶的存活率更能超過九成。**因此爸媽們也不用過度緊張，在孕期和出生後給寶寶充足的營養與照護，就能大大提升早產兒存活機率，也讓寶寶的體重發展盡快回歸正常值。

照顧早產兒的7個小訣竅

有些低週數或是低出生體重的寶寶，在一出生後會進入新生兒加護病房（NICU）觀察及照護。在醫院裡，寶寶會由醫師和護士共同觀察與照顧。而早產兒從醫院回家後，爸媽也仍須持續用心、小心的照護。

許多早產媽媽會因為寶貝體重不足、要住院觀察等等狀況，而感到心疼又自責。事實上，早產並不是媽媽的錯，而如何在早產寶寶出生後給予最好的照顧，才是父母應盡到的責任。以下為辛苦的早產爸媽們整理七點早產兒的重要照護小訣竅：

低出生體重兒照顧Tip 1盡量哺餵母乳
新生兒出院回家後，媽媽可以盡量哺餵母乳。母乳是早產寶寶最好的營養來源，因其對於早產寶寶較容易消化吸收，也含有較高的營養成分。**喝母乳更能讓早產兒練習吸吮、提高嬰兒自身的免疫力 ，以及增進親子關係。**

母乳擁有優質、均衡的完整營養素，如最佳蛋白質組合—乳清蛋白與酪蛋白，還有適合寶寶的脂肪，能為早產兒提供熱量，幫助增加體重、激發成長。同時，母乳富含保護抗體，可以支持早產兒的保護力。而母乳所有成分，都是為了滿足寶寶而生，因此消化吸收也更無負擔。

低出生體重兒照顧Tip 2溫度調節
將室溫維持在舒適的25~28度之間，對於新生兒來說是最適合的溫度。

低出生體重兒照顧Tip 3睡眠時間與環境
白天應該每3~4小時讓寶寶清醒，進行餵奶以及其他活動。建立規律的睡前儀式，也能幫助嬰兒的作息以及夜間連續睡眠。

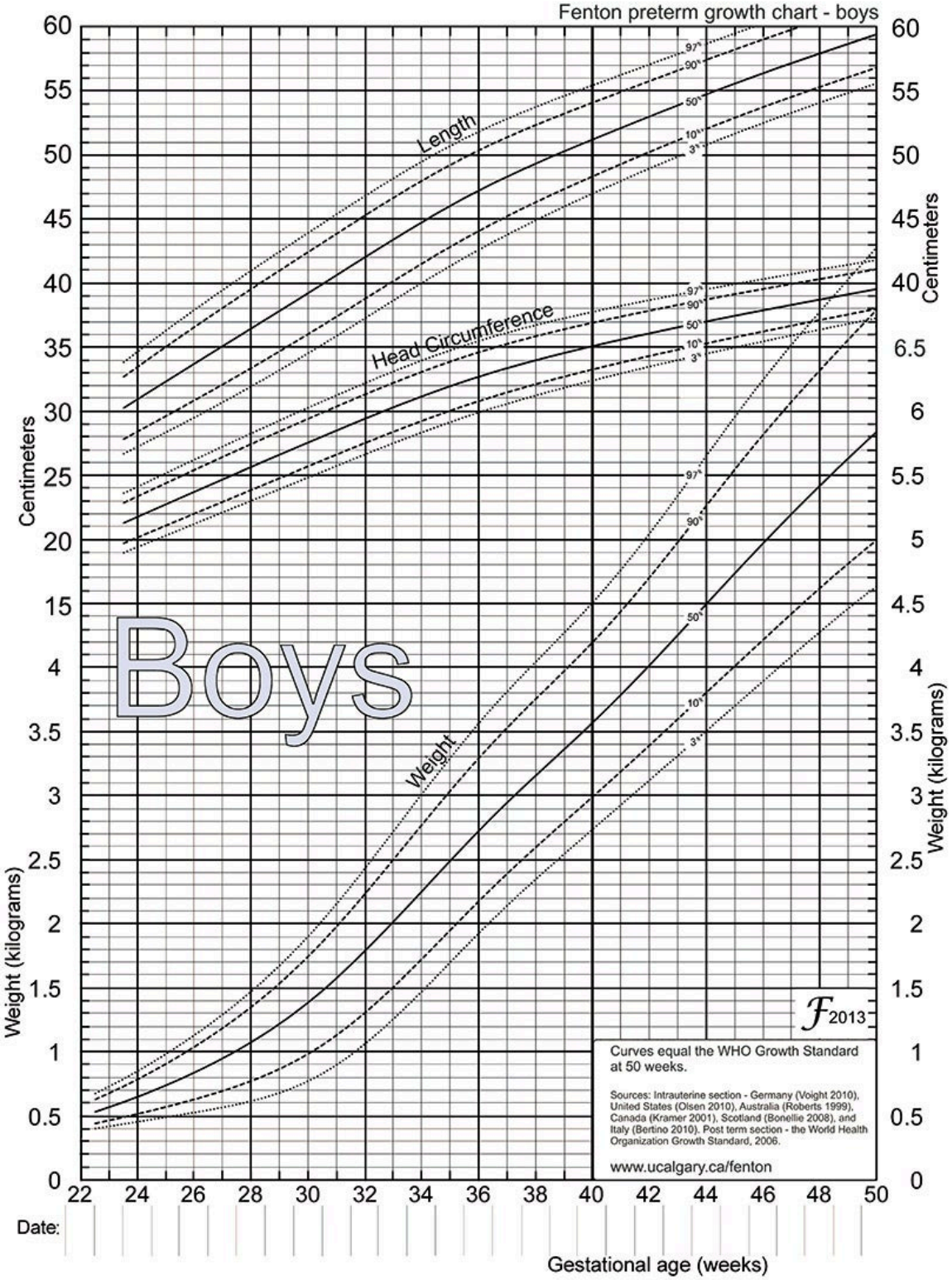
低出生體重兒照顧Tip 4嬰兒按摩
父母可以在早產兒寶寶清醒的時間，幫寶寶輕柔的按摩。這樣的親子時間能發展、刺激寶寶身體的知覺、幫助消化、增進肌肉協調與彈性，寶寶也會更信任和熟悉父母。

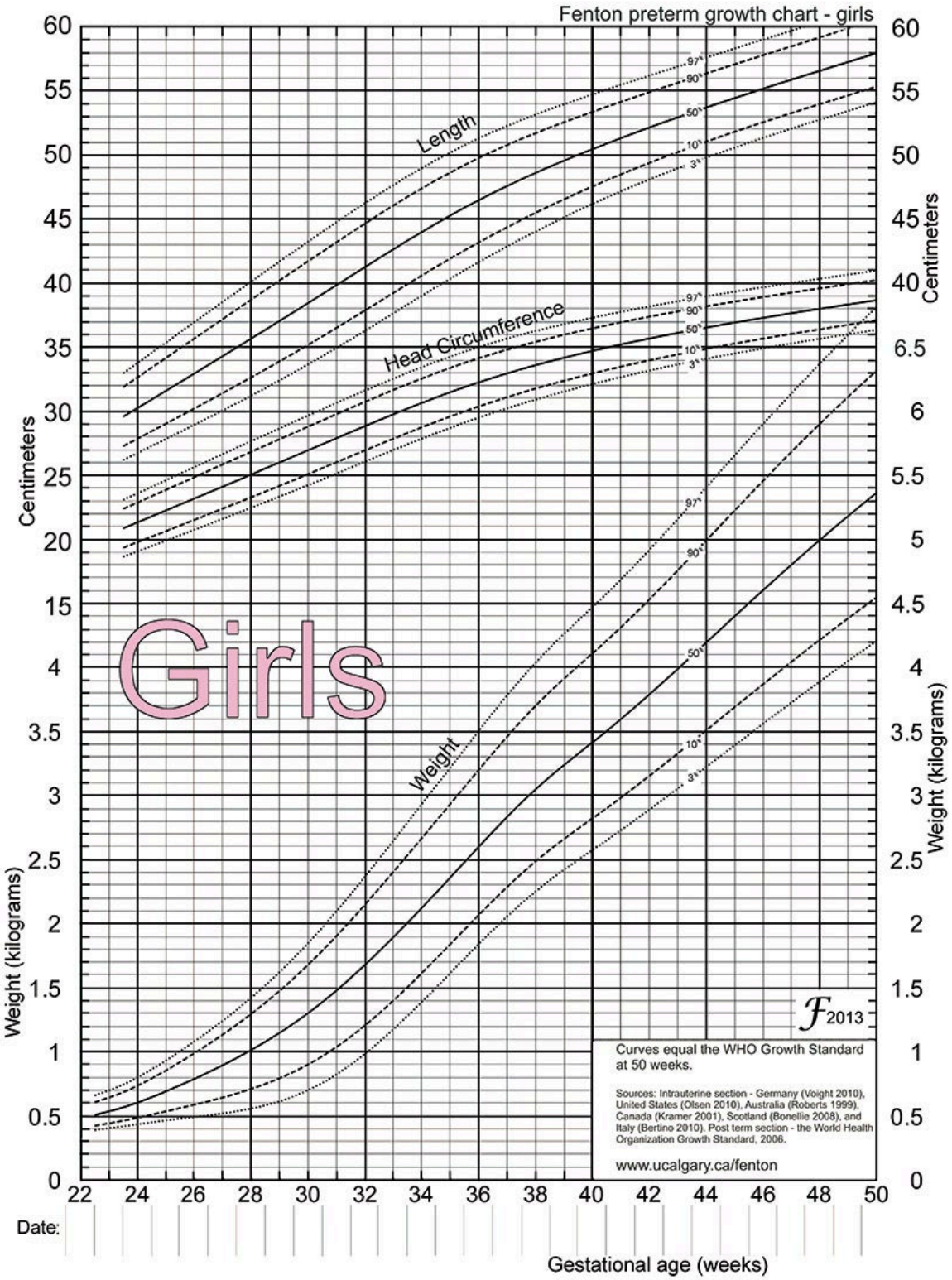
低出生體重兒照顧Tip 5預防感染
因為早產兒的免疫系統還沒有發展完全，父母需要特別小心寶寶被感染，照顧寶寶前需要洗手、奶瓶及餐具也要用沸水消毒。

低出生體重兒照顧Tip 6追蹤檢查
由於身體發展未全以及體重過低，早產兒常會有併發症以及後遺症。回家照護後，也要隨時觀察寶寶的狀況，也需要定期回院追蹤寶寶發展。

從生長曲線看早產兒成長是否上軌道

生長曲線圖是用來評估寶寶成長狀況的參考依據，能幫助爸媽時時注意早產兒成長的狀況，生長曲線以體重、身高以及頭圍作為指標。其中，早產兒的生長曲線需要用矯正年齡作計算，矯正年齡是以母親預產期起算的年齡。


Fenton preterm growth chart - boys
Length
Head Circumference
Weight
Boys
97th
90th
50th
10th
3rd
Centimeters
Weight (kilograms)
Gestational age (weeks)
Date:
Curves equal the WHO Growth Standard at 50 weeks.
Sources: Intrauterine section - Germany (Voight 2010), United States (Olsen 2010), Australia (Roberts 1999), Canada (Kramer 2001), Scotland (Bonellie 2008), and Italy (Bertino 2010). Post term section - the World Health Organization Growth Standard, 2006.
www.ucalgary.ca/fenton
2013



生長曲線計算小工具：link

早產兒後續追蹤檢查不輕忽

早產兒容易出現併發症或發展遲滯，但只要及早發現就能及早開始治療。以下是追蹤早產兒成長的五大項目：

- **身高、頭圍、體重與營養狀態檢查：**新生兒父母應量測寶寶的體重、身長及頭圍作為指標。對照生長曲線，用以評估寶寶的成長發展。
- **神經發育檢查：**測量早產兒神經的發展，會檢測肌肉張力、神經反射、站／坐姿穩定性等。另也可參考衛生福利部國民健康署所設計的兒童發展連續圖。
- **心智發展檢查：**透過一系列的遊戲，醫師將用認知、語言、社會人際、粗／細動作等的發展，推估出發展月齡。
- **眼科檢查：**早產兒視網膜病變的機率高，容易因此影響視力發展。矯齡40週時，父母應帶早產兒做視網膜的檢查。
- **聽力檢查：**早產兒容易在缺氧的影響下，有聽神經異常的問題。早產的新生兒在出院前，就需要做聽力檢查。

早產兒體重Q□A

以下整理出幾個有關早產兒體重的常見問題，幫助新手爸媽們給早產寶寶更好的照護！

早產兒體重常見問題1：早產兒體重標準是多少公克？
答：**正常新生兒的體重通常落在2500~4000公克之間，早產兒體重通常會更低一些。**不過嬰兒滿月時，大約要增加600公克至1公斤。若未達到的話，可能是寶寶生長速度較慢，營養不夠等，可以諮詢專業醫師。

早產兒體重常見問題2：早產兒體重上不去怎麼辦？
答：體重上升慢有可能是營養攝取不足。母乳對嬰兒來說是最營養的食物，母乳含有寶寶成長所需的各種營養素，還有許多提升調節寶寶免疫系統的免疫因子，因此媽媽應盡量餵食母乳。不過每個嬰兒生長情況不同，餵奶也得根據吮吸的情況與食量來決定，父母不用操之過急。

早產兒體重常見問題3：早產兒體重增加到多少可以出院？
答：體重持續增加，**約超過2500~2700公克後，代表寶寶發展穩定。**不過醫師還有其他評估早產兒是否可以出院的條件，像是營養不需依賴靜脈注射，可以完全

用嘴巴進食、體溫穩定、呼吸心跳穩定等等。

重點摘要：

- 早產兒依體重可分為正常出生早產兒、低出生早產兒、極低出生早產兒以及超低出生早產兒
- 早產兒照護要特別注意營養攝取、預防感染、追蹤檢查等事項
- 關注早產兒的體重變化可參考生長曲線
- 定期追蹤檢查早產兒的發展狀況

參考資料：

1. 早產兒居家照顧手冊（link)
2. 極低出生體重出院後追蹤檢查（link)
3. 淺談28、31、33、36週出生的早產兒（link)

立即分享