

早產兒的床邊物理治療

親愛的爸爸媽媽，您可以一起這樣呵護小小寶貝

新生命的誕生，總是令人期待。這樣美好的期盼，若是寶寶提前報到，成為早產兒，許多父母看到寶寶的第一眼，原先的喜悅，便轉成一連串的擔憂，『這麼小可以活著嗎？』，『會有甚麼後遺症嗎？』，『我會不會不小心就弄傷寶寶呢？』

對早產兒來說，適應子宮外的環境比足月兒還難，寶寶往往因為器官發育的不成熟，產生很多的問題。一般而言，出生體重愈低的早產兒，面臨的問題愈多。環境上的差異影響早產兒的神經發展，包括全身性的低張、肌肉無力、原始反射減少或消失；由於肺部的發展不夠成熟，所以寶寶需長期依賴呼吸器，導致頸部過度伸直，肩膀與肩胛過度抬高後縮，軀幹後弓，進而影響軀幹屈曲肌的發展，導致動作不平衡與動作發展遲緩。

除醫護人員努力的讓早產兒獲得適當的照顧，要讓早產兒健康成長的關鍵，就是需要家長的配合，以家庭為中心的持續性照護，早在加護病房就可以開始了。在醫院裡當爸爸媽媽來探視陪伴寶貝時，可提供袋鼠式的護理，增加寶寶身體上的舒適接觸，提供類似子宮內的外在環境，增加安全感，減低寶寶的躁動不安。協同性的發展性照護還包括有

1. **觀察寶寶是否有在正確的擺位：**側臥時，身體呈現小蝦米姿態，下巴及雙手屈曲靠近胸前。大毛巾捲成軸狀，置於孩子背部固定，並延伸至雙膝及前胸處，可增加寶寶的安全感；俯臥時，頭側向一邊，保持下巴靠近胸前，頸部不可過度伸展，胸前及腹部放置適當小捲軸，避免髖關節過度伸展。
2. **對寶寶的撫觸：**撫觸的方式須依寶寶的敏感度決定，當寶寶不穩定時，可能只能採取寧握，時間可由數秒鐘到幾分鐘。若寶寶適應寧握後，可以試著增加撫摸，手法應緩慢而穩定。肌膚接觸也是我們常稱呼的袋鼠式照護，爸爸媽媽的身體及覆蓋在寶寶身上的衣服，形成育兒袋，可使寶寶感到溫暖及安全。當寶寶生理狀況已經非常穩定時，便可開始規律而穩定的按摩了。
3. **被動關節運動：**呼吸肌會因張力異常導致肌肉痙攣僵硬或無力。因此給配合寶寶的呼吸律動，吸氣時，將雙手往上往外舉高，呼氣時放下，如此可增加寶寶吸氣時，胸壁的擴張與深度。除此，父母可帶動寶寶雙手互握動作，或撫觸自己的身體及肢體；雙腳的運動則可幫助寶寶左右腳互踢，踢動時，腳的彎曲伸直幅度盡量大，且可輕拍雙腳刺激寶寶主動動作。
4. **視覺定向追視訓練：**確定寶寶定視爸爸媽媽的笑臉或是顏色鮮艷的玩具後，慢慢移動玩具至左邊或右邊，觀察頭部是否跟著轉動，可慢慢增加距離移動幅度。
5. **發展為人父母的自信與能力：**爸爸媽媽們不要低估自己的影響力，將陪伴、逗弄及探視寶寶當成一件每天必要的活動，將有助於建立父母與孩子之間的親子關係。