

壹、產後生理變化

一、子宮變化與處理

當子宮變硬即表示收縮良好，可幫助惡露排出。正常子宮為一拳頭大小，在剛生產後子宮呈球狀，約葡萄柚大，位在肚臍處，每天會下降，約 7-10 天進入骨盆腔內(摸不到)，產後 42 天才恢復成原來的大小。

當子宮收縮不好會引起疼痛，這容易發生在第二次生產過的產婦，您可使用以下方法促進子宮收縮，緩解疼痛。自然產者，可環形按摩子宮；剖腹產者，因腹部有傷口，可採束腹帶、下床活動、餵母乳或產後運動等方式，直至子宮變硬為止。

二、惡露變化與處理

產後由陰道流出類似經期的血，稱為「惡露」。一般惡露會從鮮紅色、暗紅色變米黃色、清澈，約持續 3-6 週。剖腹產者因手術時有清除，惡露量會較少。

在惡露完全結束前，您在每次大小便後，必須用飲水機的溫開水沖洗，之後再拭乾會陰部(可噴 2 至 3 下的舒摩兒)，換上棉墊。當您發現，惡露量約 1 小時內棉墊全濕，或有拳頭大的血塊、惡臭，或顏色突然轉呈鮮紅色，則為異常現象，須通知護理人員。



三、產後排尿

自然產後及手術尿管移除後的 6-8 小時內皆須需下床自解尿，下床時須有人陪伴，且需採漸進式下床，以防姿位改變，引起低血壓而暈倒。

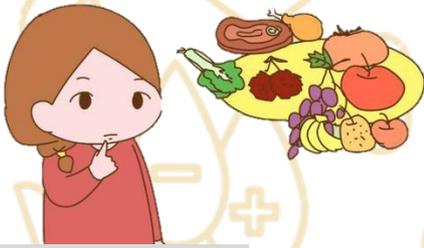
四、產後排便

生產後，因腹肌鬆弛、未適當進食、產前灌腸、疼痛或害怕傷口裂開，或藥物的副作用使腸蠕動減慢，若 >3 天未排便，注意有無便秘或痔瘡。

您可以多下床活動及多攝取水分及高纖維食物(如水果、蔬菜、全麥、全麩穀類等)、每天早晨起床時喝 30 cc 開水或飯後 30 分鐘上廁所，或請醫師開軟便劑或灌腸。

五、痔瘡

因生產時胎兒對肛門靜脈壓迫所致，可採左側臥式或溫水坐浴(煮過的溫開水)，一天二次，一次 15-20 分鐘，或請依醫生開痔瘡藥膏擦拭。



貳、產後飲食

一、自然產飲食：產後即可進食（本院會贈蛋花湯），建議採均衡飲食預防便秘。

二、剖腹產飲食：

在術後需禁食，等排氣後或術後第1天即可喝少量溫開水，若無任何腹脹、腸絞痛之腸胃不適，可採漸進式飲食，如：魚湯、蛋湯、白粥等，以清淡為宜（本院會贈蛋花湯）若未排氣，則暫時不要攝取豆奶類製品之易產氣食物，並在床上多翻身或下床活動以利腸胃蠕動。若進食後無腸胃不適，則可採一般飲食。

三、高纖飲食

產後血色素低於11g/dl，可多補充高纖飲食如：蘋果、葡萄（乾）、梨子、動物內臟、深綠色蔬菜（菠菜最多）、蛋黃、牡蠣、海帶、豆類、瘦肉等。當鐵質攝取量多時，會便秘及解黑便，可多補充纖維質多的蔬果類食物改善。

四、產後飲食禁忌

麻油、酒、人蔘、中將湯、生化湯，易引起產後大出血，自然產婦一週後食用，剖腹產婦則二週後食用。

參、產後傷口照護

一、自然產傷口

會陰傷口縫線會自動吸收，不需拆線，傷口約7-10天癒合。可先收縮會陰部再坐下或採側坐或使用中空墊緩解疼痛。惡露結束前宜避免盆浴，以免造成逆行性感染。

二、剖腹產傷口

傷口癒合前須保持清潔，採用擦澡方式，若傷口弄濕時須換藥。拆線後或7-10天的傷口已完全癒合，不需再換藥，約2天後可淋浴。以下為預防疤痕產生的方法（可洽詢護理人員）：

- （一）美容膠：若美容膠弄濕請擦乾，防美容膠脫落，若美容膠脫落時需更換，黏貼時須重疊1/2-2/3，約貼3-6個月。
- （二）疤痕凝膠：早晚將患處清潔並擦乾後，擠約一米粒大小，均勻塗於患處，勿來回擦拭，等候8-10分鐘，讓其乾透。
- （三）赫麗敷：皮膚及疤痕在濕潤的環境下，能使疤痕軟化，傷口組織平整。

肆、親子同室與母乳哺餵須知

親子同室可幫助您學習育兒技巧、降低嬰兒感染的機率、促進及維持成功的哺餵母乳、增進親子依附關係的建立、提供家人共享天倫之樂。

一、推送時間：

- (一) 寶寶出生經兒科醫師評估後(約4小時)即通知您推送寶寶執行親子同室。
- (二) 本院鼓勵您採24小時親子同室，在早上9:00-10:00或晚上6:00-7:00可將寶寶推至病室，但在下午3:30需將寶寶推回嬰兒室進行身體檢查。

二、探視時間：若未採親子同室，其開窗探視嬰兒時間：早上11:30-12:00、晚上7:30-8:00，需先按鈴告知嬰兒室護士要探視的姓名及床號。

三、注意事項：

- (一) 推送時攜帶用物
 1. 產婦：本人+親子同室卡(個案本身可以以證件或手圈證明身份)。
 2. 家屬：親子同室卡+產婦證件(護照或居留證)+家屬證件。
- (二) 注意感染與安全
 1. 感染控制：接觸寶寶前所有人員均要洗手，呼吸道感染、發燒、傳染病等訪客禁止訪視，必要者須戴口罩。
 2. 安全措施：勿讓寶寶單獨留在病房內，確實將寶寶床的輪子固定，以防嬰兒床滑動發生危險，若與寶寶同床，請確實將床欄拉以防跌落。

四、母乳哺餵須知：

母乳可完全提供寶寶前6個月所需之營養，這期間不需額外補充配方奶及其他飲食。母乳可持續哺餵至無乳汁，約至孩子2歲或2歲以上。

- (一) **哺餵時機**：懷孕6個月即有乳汁分泌，您在生產後即可哺餵母乳，請依寶寶的需求，如伸吐舌頭、尋乳：手伸向嘴巴、吸吮手指或轉頭尋找東西吃或寶寶變得較清醒、四肢動作增加、哭等情況時哺餵。
- (二) **營養足夠特性**：體重增加0.5-1公斤/月、身高增加2.5公分/月。或尿布檢測：出生滿一天一次、滿二天約2次、滿三天約3次，以此類推至出生滿6天及以上，一天至少 ≥ 6 次，其尿布重量約50公克重。
- (三) **乳頭破皮**：寶寶未張大嘴巴含住乳頭及乳暈所致，可用乳汁或羊脂膏塗抹於並暴露於空氣中，可促進傷口癒合。羊脂膏是羊的脂質做的，可直接讓寶寶吸吮，不須擦拭。
- (四) **乳汁保存**：任何清潔容器皆可保存乳汁，如夾鏈袋、奶瓶、飲料罐或集乳袋等。**333原則**：室溫25°C三小時、冷藏三天、冷凍三個月，取出時放置於70°C以下溫水，隔水加熱，放置不要超過30分鐘，防細菌孳生。

伍、出院注意事項

- 一、**辦理時間**：不分假日，每天早上 9:45 至 12:00 至護理站辦理。
- 二、**辦理程序**：至 3F 護理站拿繳費單及出院計畫說明書→1F 掛號室之辦理出入院處→繳費並取回健保卡及收據→至 1F 藥局領藥→帶繳費收據及產婦證件至嬰兒室領取寶寶。
- 三、**注意事項**：
 - (一) 醫院會贈送一套寶寶的衣物：帽子、衣服大小各一件、包巾。
 - (二) 回診時間：您回診時間會與寶寶健檢時間同(出生滿一個月)，在您出院時會給您一張「出院計畫說明書」，會呈現回診日期、出院藥物、注意事項和醫院諮詢電話。
 - (三) 返家藥物：出院當日會攜帶 2~3 天藥物返家，如服用完後無其它不適之情形，就於產後回診時間再回診。
 - (四) 如有下列異常現象，請回診：
 1. 發燒：體溫超過 38°C 時。
 2. 出血：當惡露量約 1 小時內棉墊全濕，或有拳頭大的血塊、惡臭，或顏色突然轉呈鮮紅色，為異常現象。
 3. 乳腺炎：乳房局部紅腫、有硬塊、發燒情形。
 4. 傷口：有紅腫、灼熱、滲出物、腫痛、有分泌物且惡臭。
 5. 排尿困難：排尿時感覺疼痛及燒灼感。

四、諮詢電話：

產婦返家後如有任何照護上之疑問，可詳見出院計畫說明書，洽本院婦產科諮詢。專線：(08) 8323146 轉 3000 或 3001 婦產科病房
2612 孕管中心衛教室





陸、避孕時機與方法

產後惡露乾淨時即可行性生活，但產後月經尚未恢復期間，仍會排卵，故仍需避孕，最好能讓子宮修復至少半年。這期間，可先使用保險套避孕，至產後回診檢查時，再與醫師討論使用何種避孕方法，各項避孕方式說明如下圖。

	口服避孕藥	子宮內避孕器	輸卵管結紮（女）	輸精管結紮（男）	保險套	推算安全期
避孕方式						
效果	100%	97%	100%	100%	90%	僅約 60%
作用	抑制正常排卵	干擾受精卵著床	阻止精子和卵子結合		阻止精子進入陰道	推算月經週期中的危險期和安全期
副作用	1. 噁心、嘔吐、頭暈、頭痛和乳房腫脹等現象，約服用三個月後自行消失 2. 經血量少或無月經	1. 剛置入的幾天會有點狀出血及輕微下腹部悶痛 2. 月經量增加	無	無	無	1. 失敗率高，最好同時使用其它避孕方式 2. 必須月經週期規則的婦女才適用，同時至少要連續六個月的經期以便推算
注意事項	患有肝病、心血管疾病、癌症及哺乳期者禁止使用	1. 每年定期檢查，確定避孕器位置 2. 每 3-5 年須更換 3. 產後 4-6 週後裝置	1. 手術前需先禁食 6-8 小時，並填寫手術同意書	1. 結紮後至射精 10 至 15 次，並到醫院檢查精液內有無精子，這段期間要用其他避孕方法	1. 使用時需將前端空氣擠出 2. 不可重覆使用	3. 婦女排卵時間為下次月經來潮的前二週（14±2 天） 4. 卵子最長存活一天，而精子最長可存活三天

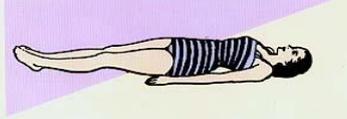
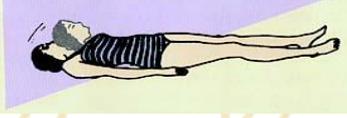
柒、產後運動

產後腹肌鬆弛，做運動可助身材恢復，也可促進子宮收縮、血液循環、腸蠕動，及預防骨盆腔器官脫垂。

◎產後運動時需注意：

1. 穿著寬鬆、舒適衣服，保持室內通風。
2. 運動前需排空膀胱；勿吃飯前後 30 分鐘運動。
3. 運動時出血量多或感覺非常疲倦時，須停止。
4. 移去枕頭，選擇硬板床，或地板鋪棉被（薄軟墊）。
5. 剖腹產第一天仍可做運動，如深呼吸、足部運動等簡單的運動。
6. 需持之以恆，需每天做，持續 2—3 個月。



 <p>深呼吸運動 時間：產後立即 做法：仰臥身體→吸氣時胸（腹）部突起，吐氣時胸（腹）部平坦→放鬆重覆做 5~10 次。</p>	 <p>縮陰道運動 時間：產後立即 做法：仰臥，屈膝並打開與肩同寬、抬高臀部、兩膝蓋合併，此姿勢持續 1-2 分鐘後再放平。</p>
 <p>頸部運動 時間：產後第 2-3 天 做法：平躺、雙手伸直置身體兩側、抬高頭並收下巴，讓下巴靠近胸前，持續時間越久越好。</p>	 <p>乳部運動 時間：產後 2~3 天 做法：兩臂向左右伸展→再往前平行→再往上至頭兩側→左右伸展(重複第一至第三步驟)。</p>
 <p>屈腿運動 時間：產後第 7-8 天 做法：仰臥，屈膝，小腿靠近大腿（亦可用手抱膝協助），兩腳輪流做。</p>	 <p>抬腿運動 時間：產後第 7-8 天 做法：仰臥硬板床上左加腳輪流上舉，腳抬高 15-90 度、腿需伸直，兩腳輪流做。</p>
 <p>膝胸運動 時間：產後 2 週 做法：跪著、雙膝打開與肩同寬、雙手放鬆至於頭兩側、頭側一邊、胸部盡量靠近床面、臀部抬高、大腿小腿成 90 度、持續約 1 分鐘。</p>	 <p>仰臥起坐 時間：產後 2 週 做法：仰臥於硬板床上，雙手交叉輪流然後置於胸前，然後用腹腰力量坐起。</p>