



產後護理指導

一、溫馨小叮嚀

親愛的媽媽們，恭喜你們順利產下寶寶，但產後初期最容易發生合併症的關鍵時刻，因此，有一些注意事項須特別的提醒您。

二、下床活動之安全

- (一) 目的：產後早期下床可預防靜脈栓塞症的產生、促進體能的恢復、傷口癒合及排便正常。
- (二) 注意事項：有些產婦第一次下床可能會有暈眩感覺，甚至瞬間暈倒而造成受傷。此時需要有人陪伴，如要下床先將腿垂於床邊，並坐在床緣約5分鐘不會覺得頭暈，再下床。此種現象通常於24小時以後會消失，並不見得一定有貧血或其他不正常現象。

三、排空膀胱之重要性

- (一) 目的：促進尿液排出，可避免發生膀胱炎，且脹滿的膀胱會影響子宮收縮。
- (二) 注意事項：
 - 1. 產後4~6小時應完成術後第一次排尿。
 - 2. 若解不出小便，應利用傾聽水龍頭流水聲或溫開水沖洗會陰部等方法誘尿，若仍無效，應通知醫護人員。

四、子宮環形按摩

- (一) 目的：促進子宮收縮，預防產後大出血。
- (二) 子宮位置：通常剛生產完，子宮底位於肚臍下三、四指，2小時後回復與肚臍齊平或肚臍上一指，24小時後每天下降一指，產後10日下降至骨盆，即無法由腹部觸摸到。
- (三) 方法：一隻手放於恥骨聯合（下腹部），另一隻手放平，以手掌部位在子宮底做輕柔的環形按摩，由柔軟時按摩至硬起來，像球形才可停止，如變軟再繼續按摩。
- (四) 注意事項：
 - 1. 先排空膀胱。
 - 2. 按摩時不可太用力，以免子宮外翻。



3. 產後六周內間斷性有惡露都屬正常現象，有時會突然一陣明顯出血，爾後又漸漸量少，皆屬正常，但若持續出血不止甚至出血量越來越多，請就醫。
4. 剖腹產應一手按住傷口，另一隻手行子宮環形按摩。

五、進食指導

- (一) 目的：補充生產時體力的大量消耗、供給子宮復原所需消耗的蛋白質與哺乳的需要。
- (二) 注意事項：
 1. 自然生產後即可進食，剖腹產依醫囑進食。
 2. 產後宜少量多餐，並採溫熱且均衡飲食。
 3. 一週內不可食含有酒精、高麗人蔘、中將湯等之食物，若欲服用生化湯應適量，因上述食物可能會影響子宮收縮（中藥類補品都不能吃）。
 4. 哺餵母乳者應多吃高蛋白質及水份之食物，促進乳汁分泌。
 5. 若產後二日仍無排便，可依醫囑酌服輕瀉劑預防便秘。

六、參考文獻

- Ander, M.K. (2018) Postpartum contraception: Initiation and methods. In K. Eckler (Ed.) *UpToDate*. Retrieved March 2, 2018, from http://www.Uptodate.com.ndmctsg.h.edc.tw/contents/postpartum-contraception-in-iatation-and-methods?search=postpartum&source=search_result&selectedTitle=4%7E150
- 洪志秀、曾英芬、陳信孚 (2022) · 產後期護理 · 於高美玲總校閱，*實用產科護理* (九版，653-660頁) · 華杏。