

產後立即衛教

親愛的媽媽們，恭喜你們順利產下寶寶，但產後初期為容易發生合併症的關鍵時刻，因此仍有一些注意事項須特別的叮嚀。

一、下床活動之安全

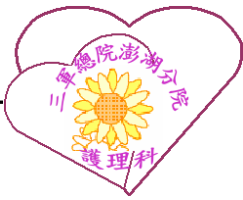
- (一)目的：產後早期下床可預防靜脈栓塞症的產生、促進體能的恢復、傷口之癒合及排便正常。
- (二)注意事項：有些產婦第一次下床可能會有暈眩感覺，甚至真的暈倒而造成受傷。此時需有人陪伴，先將腿垂於床邊，並在床緣坐一會兒(約5分鐘)，不覺頭暈，再下床。此種現象通常於24小時以後消失，並不見得一定有貧血或其他不正常現象。

二、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小時應解小便。
 - 2.若解不出小便，應利用傾聽水龍頭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。

三、子宮環形按摩

- (一)目的：促進子宮收縮，預防產後出血。
- (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，產後十日下降至骨盆，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.子宮收縮不好，或產後十天仍摸到子宮，惡露仍紅色就須通知醫師。
- 4.剖腹產應一手按住傷口，另一隻手行子宮環形按摩。

四、進食指導

(一)目的：補充生產時體力的大量消耗及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，剖腹產須等排氣後方可進食。
- 2.產後宜少量多餐，並採溫熱且均衡飲食。
- 3.一週內不可食含酒精、高麗人蔘、中將湯等之食物，若欲服生化湯宜適量，因上述食物可能會影響子宮收縮。
- 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，可酌服輕瀉劑預防便秘。

參考文獻

Bandolier. (nd). *Healthy post-natal care*. Retrieved

<http://www.medicine.ox.ac.uk/bandolier/booth/hliving/healpona.html>

三軍總醫院婦產部.護理部.護理指導資訊 OBS-10