

自然產後注意事項



聖保祿醫院衛教單張網頁QR Code

護理部 印製

諮詢專線：03-3613141轉
2236(婦產科衛教室)
3261、3327(產房)
7285、7286(婦產科病房)

107.06版 825054 B4-066



沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人
聖保祿醫院

自然產後注意事項

一、採取漸進式下床

因生產平躺時間長、進食少，且生產時失血，故第一次下床易有姿位性低血壓造成頭暈，因此產後第一次下床，務必由家屬陪同，先坐在床緣5~10分鐘後再下床，防止因暈眩而跌倒。

二、自行排尿

產後6小時內需自解小便，避免膀胱脹影響子宮收縮而造成產後大出血。當解尿不順或困難時，請告訴護理人員；如果無法下床自解小便，請使用病房內的便盆。

三、會陰沖洗

為降低感染，每次上完廁所後，以煮沸過的溫水或飲水機的溫水做會陰沖洗，將惡露沖乾淨為止，並保持會陰傷口清潔乾燥。

四、惡露觀察-時間、性質、變化

產後會從陰道流出中量血液稱為「惡露」，一般約14~42天才會結束，依其外觀及內容物可加以分類：

(一) 紅惡露

外觀深紅，生產後2~3天出現。

(二) 漿惡露

外觀為粉紅色、棕色呈漿液性，約生產後3~10天出現。

(三) 白惡露

外觀為米黃色惡露約生產後10~30天出現。

惡露排出時應不含血塊，如果含血塊或鮮紅大量排出時應告訴護理人員。

五、自我按摩-部位、方式、變化

產後第一天子宮位置約在肚臍附近，像球體狀的子宮，收縮良好是硬的，如果是軟的表示收縮不好，此時您需用手掌心環狀按摩子宮直到子宮變硬（像額頭或鼻樑般的堅硬度），以避免產後大出血。產後10~14天內子宮還在腹腔，每天可以檢查子宮的堅硬度，若堅硬度不夠（像臉頰的軟）才做環形按摩。10~14天後就回到骨盆腔，無法在腹部觸摸到。

六、坐浴

當您覺得傷口或痔瘡腫痛時，可在產後24小時後作溫水坐浴，一天二次，使用臉盆裝約6分滿煮過之溫水，整個臀部泡入水中約10~15分鐘，泡畢使用毛巾輕拭患部即可。

七、飲食衛教

飲食方面產後一週內勿食用含酒精、麻油、生化湯及人蔘之食物，容易造成傷口不易復原及大出血。

