



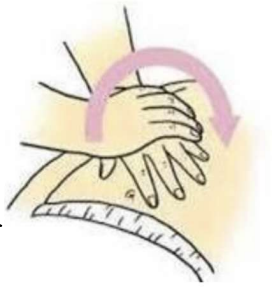
婦產科衛教系列(14) - 自然產後注意事項

一、評估子宮收縮是否良好

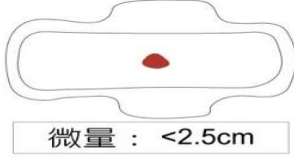
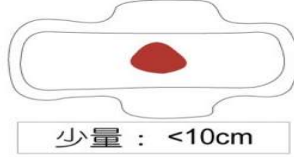
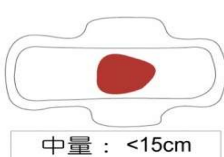
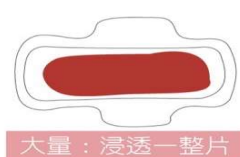
- ★ 一般子宮收縮良好的狀態下，會位於下腹中央，可摸到一顆堅硬的球狀
- ★ 生產後第一天子宮底約到肚臍水平位置；然後每天下降 1 指寬度，大約在產後 10 天，子宮會回到骨盆內

二、子宮按摩

- ★ 產後須按摩子宮促進子宮收縮，避免產後大出血
- ★ 以手掌按壓肚臍周圍做環形按摩，直到子宮變硬成球狀



三、觀察產後惡露顏色及量

 1~3 天	 3~4 天	 10~20 天
紅色惡露：呈鮮紅色，沒有味道或微腥味	漿性惡露：呈粉紅色，伴隨有血清狀物質，沒有臭味	白色惡露：呈白色或黃色，量少，沒有臭味
 微量：<2.5cm	 少量：<10cm	 中量：<15cm  大量：浸透一整片
★ 1 小時內惡露量浸透一整片衛生棉時須立即通知護理人員		

四、會陰傷口照護

1. 使用沖洗壺執行會陰沖洗可保持會陰傷口的清潔，以防止細菌感染，消除氣味，促進傷口癒合及增加舒適感
2. 生產後 24 小時開始溫水坐浴可促進會陰傷口癒合，亦有助於改善輕微痔瘡

五、產後飲食

1. 產後即可進食，產後一星期內，請勿進食酒、人參、麻油及生化湯
2. 哺餵母乳者請避免吃韭菜、生麥芽，以免減少乳汁分泌

