

產後自我照顧護理指導

- 一、休息：剛分娩後第 24 小時內，最需安靜、充分休息及協助，以恢復體力，因此訪客不宜太多。
- 二、出血：產後開始至六週內都可能出現產後大出血，尤其剛分娩後第 24 小時內最易產生；若惡露量如小便般大量湧出不止，或出現便意感、血塊，應立即告知醫護人員處理。
- 三、子宮復舊：剛生完子宮呈堅硬、球尖。若子宮呈柔軟，且出血多時：
 - (一) 自然生產者—以手掌環形按摩腹部子宮至堅硬，並告知醫護人員處理。
 - (二) 剖腹生產者—以雙手在傷口周圍按摩至堅硬，並告知醫護人員處理。
- 四、排尿：
 - (一) 自然生產者—於產後 6~8 小時內，應自解小便一次，並由家人協助、扶持，必要時床上使用便盆。若無法自解應告之醫護人員處理。
 - (二) 剖腹生產者—於尿管拔除後，6~8 小時內如廁。(用溫水即可)
- 五、傷口：
 - (一) 自然生產者會陰傷口—於如廁後以優碘+溫水混合，由上往下沖洗即可，至少維持二週。當天即可沐浴，會陰傷口一週可剪線頭。
 - (二) 剖腹生產者開刀傷口—於開刀隔天換藥，之後二天換藥一次，直到滿一週拆線，傷口應保持乾燥，若有滲液沾濕，隨時告知醫護人員換藥，可擦澡，暫勿洗澡，直到拆線完，由醫師告之。
- 六、飲食：禁食人蔘、高麗、刺激性飲食。含酒精者，宜煮沸久些，以減少出血量；另生化湯之食用不鼓勵食用，若一定要吃則勿與口服藥併用，以免腹痛增加；並隨時觀察出血情形。另適量之蛋白質、鐵質、纖維飲食，採少量多餐，可助正常排便、哺母乳及貧血。
- 七、哺乳：產後滿 24 小時沒有任何不適即可儘早哺母乳，不需等到脹奶。
- 八、產後運動：產後體操運動第二天即可開始。
- 九、產後活動：採漸進性，並有家人扶持，依個人體力調整活動範圍，不須終日臥床。
- 十、產後避孕、產後檢查。

諮詢電話：07-7511131 分機 2226

民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復