

## 自然生產後衛教指導



### 1. 子宮收縮：

產後子宮位置在肚臍處，正常收縮時呈現拳頭般大小，觸摸感覺若硬硬的，表示收縮情況良好，觸摸感覺柔軟表示收縮情況不佳，應給予按摩子宮直到變硬為止。產後子宮位置會每天下降一橫指，約在產後10-14天會下降至骨盆腔內，無法由腹部觸摸到。

### 2. 產後6~8小時應自行解尿：

膀胱脹會影響子宮收縮，容易造成產後大出血情形，所以務必自行解尿液，如果解不出尿或者小便量很少，請立即告知護理人員協助處理。

### 3. 產後第一次下床解尿時，一定要有家屬陪同進入廁所，避免因頭暈或姿勢性低血壓昏倒，導致頭部撞到地板或馬桶造成意外傷害。

### 4. 每次上廁所時需準備一瓶沖洗壺內裝溫水，不管大號或小號後，請用溫水沖洗一次會陰切開縫合處的傷口，避免傷口受到污染；護理師會給予一條藥膏可擦拭傷口。

### 5. 惡露：

產後惡露量如果於15分鐘內便完全浸濕一塊產墊，或者產後1小時有一塊以上的產墊被完全浸濕，則屬於產後出血現象。

產後2~3天為紅色惡露(呈暗紅色)、產後3~10天為漿性惡露(呈粉紅色或棕色)、產後10天為白色惡露(呈黃白色)

### 6. 飲食衛教：

(1)一般正常飲食即可，麻油雞暫勿加酒，避免影響傷口癒合。

(2)生化湯出院返家後再服用，避免與西藥混吃。

(3)產後哺餵母乳，可多吃魚湯、豬腳燉花生、鮮奶等；不可食用人蔘、韭菜、麥茶等食物會造成退奶。

### 參考文獻：

洪志秀、曾英芬(2015).產後期的護理措施.於李從業總校閱.實用產科護理(七版, 468-563頁).台北市：華杏。

周汎濤.洪麗專(2013).產科護理學.永大(初版 10-4-10-7 頁)