



## 剖腹生產產後衛教指導

1. 會有傷口疼痛或子宮收縮痛的感覺，經產婦(多次生產)比初產婦(第一胎)疼痛，如疼痛厲害或皮膚癢、嘔吐，可告知護理人員。
2. 手術後需禁食直到排氣，口乾可用小棉棒潤唇或漱口，另有點滴留置，為您補充營養及水份。
3. 手術時醫師會為您清除子宮殘餘物，所以惡露很少。
4. 術後會放置尿管，經醫師評估後移除導尿管，尿管拔除 4-6 小時須自解小便。
5. 術後建議使用束腹帶，以減輕疼痛，使用可持續 4-6 週，臥床休息或睡眠時將束腹帶鬆開以避免皮膚癢。
6. 教導下床活動注意事項，採漸進緩慢方式，且第一次下床需有家屬或護理人員的陪伴，先坐於床緣，未有頭暈再下床，避免因姿勢性低血壓或頭暈而跌倒。
7. 術後需忌產氣食物，例：牛奶、豆類、麵包、芋頭、地瓜。
8. 大麥及麥製品會使乳汁分泌減少，產後哺乳的媽媽應忌食，以避免影響母奶的分泌。因產後腸蠕動較緩慢，故應避免油膩及不易消化的食物且少量多餐方式。
9. 不需環形按摩子宮，產後依醫師指示使用子宮收縮劑，須注意產後惡露量，如有以下情形請立即通知護理人員。惡露量多、呈水樣流出，約一小時就需更換產墊，且產墊全溼者、或有大量或大塊血塊出現。
10. 傷口不用拆線(使用美容膠覆蓋)，術後會以多片紗布覆蓋及寬膠帶固定，壓迫止血，24-48 小時後移除紗布以優碘換藥，腹部傷口若有腫脹、發紅、分泌物流出等現象應告知醫護人員。
11. 餵奶的母親可於餵奶前半小時做乳房護理，不管有無奶水分泌，均需給嬰兒輪流吸吮兩側乳房，每側至少 5-10 分鐘，可利嬰兒適應，更可避免奶脹，促進乳汁早期分泌及子宮收縮。
12. 哺餵母乳者因嬰兒吸吮會使您的體內釋出催產素，刺激子宮收縮加重產後痛，大致 2-3 天即可改善。
13. 一般剖腹產後請依醫師指定時間返院檢查。

參考文獻：

林盈慧(2014)·分娩期婦女的護理·於盧秀瑛總校閱·產科護理學(2 版, 266-274 頁)·台北：華杏。  
 洪志秀(2014)·產後護理·於李從業總校閱·實用產科護理學(7 版, 488-493 頁)·台北：華杏。  
 衛生署國民健康署-孕產婦關懷網站(2016.06.01)·剖腹產的傷口如何照顧·取自  
[mammy.hpa.gov.tw](http://mammy.hpa.gov.tw)