編印單位：DON-4 -婦 009
制定日期：98 年 02 月 01 日
修訂日期：113 年 02 月 23 日第 9 版

衛 教 指 導

自然生產後衛教指導

1. 子宮收縮：

   產後子宮位置在肚臍上下處，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，應給予環形按摩子宮直到變硬即可稍作休息。

   子宮位置會每天下降一橫指，約在 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，因會陰部傷口及生產過程時膀胱和尿道受壓迫，如果解不出尿或者小便量很少，請立即告知醫護人員協助處理。

3. 產後第一次下床解尿時，一定要有家屬或醫護人員陪同採漸進式緩慢方式，先於床緣坐起，若無任何不適再下床進入廁所，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煮過的溫開水，不管大號或小號後，請用溫水沖洗會陰切開縫合處的傷口，再以衛生紙由前往後輕拍，避免傷口受到污染。

   醫護人員會給予一條藥膏擦拭傷口，使用棉籤由前往後方式，一天擦拭四次(早中晚及睡前)，勿來回擦拭。

5. 會陰傷口縫線約 7-10 天會自行吸收，吸收後線頭即會脫落，不需拆線。

6. 若會陰傷口疼痛厲害或腫脹不適，由醫護人員指導下，使用冰敷或溫水坐浴。

7. 惡露量：

   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，屬於產後出血現象，需注意惡露量的多寡及有無血塊。

產後 2~3 天為紅色惡露(呈深紅色)、產後 3~10 天為漿性惡露(呈淡紅色或咖啡色)、產後 10 天至產後第三週惡露停止為白色惡露(呈淡乳黃色)。

8. 飲食衛教：

(1)可立即進食，採一般正常飲食應均衡攝取，避免刺激性、不易消化的食物，一周內勿食用麻油及人蔘，可能會影響子宮收縮導致產後出血；酒類食品，避免影響傷口癒合。

(2) 一週內勿食用中將湯、生化湯，產後會服用子宮收縮劑，避免與中藥混吃，導致子宮收縮過強而感疼痛及活血作用造成產後出血，出院返家後依照醫師指示再服用。

(3)產後哺餵母乳，可多吃魚湯、豬腳燉花生、鮮奶等；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。

(4)宜攝取適量水份及蔬菜水果以防有便秘情形。

9. 哺餵母乳者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，更可避免脹奶，促進乳汁早期分泌及子宮收縮。

10.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。

11.自然產產後請依醫師指定時間回診，如出現產後大出血、惡露變色有惡臭味、會陰傷口紅腫或異常疼痛、腹部劇烈疼痛、乳腺炎時，需立即回診。

參考文獻：

林盈慧(2014)・分娩期婦女的護理・於盧碧瑛總校閱，產科護理學(2 版，266-274 頁) ・台北：華杏。

洪志秀(2017)・產後期的護理・於高美玲總校閱，實用產科護理 (八版，470-480)・台北・華杏。

衛生署國民健康署-孕產婦關懷網站(2021.12.24) ・產後保健手冊・取自 mammy.hpa.gov.tw