編印單位：DON-4-婦 025
制定日期：100 年 03 月 01 日
修訂日期：111 年 09 月 28 日第 6 版

產後出血衛教指導

早期產後出血：產後 24 小時內；晚期產後出血：24 小時至產後 12 週。

❖正確評估，預防出血

1.注意觀察子宮收縮情形及惡露排出情形。
2.監測惡露量、顏色、氣味：通常一塊產墊全濕相當 60-100 c.c.的惡露。若在 15 分鐘內一塊產墊全濕或在一小時內一塊以上的產墊全濕透了，即表示為產後出血。
3.按摩子宮底，直到它變硬，但注意不可按摩過度引起肌肉疲乏，反而無法有效維持子宮收縮的狀態。

❖找出原因、矯正出血

1.保持平躺。
2.醫生會給予靜脈灌注、輸血、藥物治療。
3.若以上方法仍未能矯正出血時，則需施行子宮切除術。

❖預防感染及合併症，注意身體清潔

1.盡量保持舒適及充分的休息與睡眠，並提供適當的營養，補充蛋白質、鐵、維生素 C。
2.惡露應清理乾淨。每次排便後均應以溫水或清潔棉枝，由尿道往肛門處清洗會陰，注意千萬不可反方向做二度擦拭，以免引起細菌感染。
3.使用個人專用的便盆，以免相互感染。
4.經常更換棉墊，使細菌生長培養基減少。

❖如有產後出血的症狀如面色蒼白、胸悶、四肢無力、心悸、意識混亂、暈厥、低血壓、少尿，即需立即就醫。

參考文獻：

盧碧瑛(2014)·分娩期異常的處置及護理·於盧碧瑛總校閱·*產科護理學*(2 版，551-561 頁)·台北市:華杏。

陳光昭(2013)產後出血·*台北市醫師公會會刊*·57(4)，32-35。