

產後居家自我照顧衛教指導



❖傷口照顧

- 1.會陰部：每次大小便或更換衛生棉後，繼續以溫開水沖洗並保持乾燥，惡露結束後即不用再沖洗。
- 2.腹部：
 - (1)不需拆線者：
 - 一、出院當日換藥後，以紗布敷蓋傷口保持乾燥亦不須換藥，於 5-7 天後拿下紗布和美容膠布即可淋浴。
 - 二、使用防水敷料者，於 3-5 天後傷口護理即可更換，亦回診時再由醫師更換。
 - (2)需拆線者：醫師拆線後，以紗布敷蓋傷口保持乾燥亦不須換藥，於 5-7 天後可拿下紗布及美容膠布並可淋浴；有結痂者勿用手抓，讓其自然脫落。

❖惡露

※通常惡露可能持續 3~8 星期，根據顏色可分為三種：

- 1.紅色惡露：產後 2~3 天內，其顏色為紅色或暗紅色。
- 2.漿性惡露：產後 3~10 天，其顏色為粉紅色至咖啡色。
- 3.白色惡露：產後 10 天後，其顏色為淡黃色，偶爾有少量暗紅色。

❖何時開始避孕

- 1.哺餵母乳期間仍會受孕，應採避孕措施（但勿服口服避孕藥）。
- 2.月經可能在產後六至八星期恢復；若想裝子宮內避孕器者，於產後檢查時可詢問醫師，醫師會依個人產後恢復情形給予裝置。
- 3.使用口服避孕藥避孕者，則須在產後第二十八天開始服用。
- 4.產後四至六星期內避免性生活和陰道灌洗。

❖產後檢查

- 1.依醫師約定時間至婦產科門診返診。
- 2.檢查項目：包括子宮復舊和傷口恢復情形及子宮頸抹片檢查等。

❖有下列情形需即刻返院就醫

- 1.陰部或腹部傷口有紅腫、灼熱、劇痛、滲出物等。
- 2.乳腺炎：乳房局部有紅、腫、熱、痛等。
- 3.突然陰道有大量出血、血塊、分泌物有惡臭味、突然下腹部疼痛。
- 4.發燒攝氏 38℃ 或小便灼熱、疼痛、頻尿等。

5.腹部傷口長肉牙組織、疼痛不適。

參考文獻：

洪秀志、曾英芬(2017)·產後期的護理·實用產科護理學(八版·481-500 頁)，
台北：華杏。



寶建醫療
社團法人

寶建醫院
PAOCHIENTHOSPITAL

關心您

總機：08-7665995

院址：屏東市中山路123號

救護專線：08-7330290

網址：www.paochien.com.tw