



# 孕產安心 家倍幸福

亞東紀念醫院 產後衛教指導手冊

# 目錄

## 一、生產相關

1. 待產期間護理指導-----3
2. 人性化生產-----5
3. 自然產後注意事項-----6
4. 剖腹產後注意事項-----8
5. 產後立即護理指導-----10

## 二、哺乳相關

1. 哺餵母乳須知-----12
2. 脹奶護理-----14
3. 手擠乳與母乳收集-----16
4. 返家及上班後的哺乳方式-----18

## 三、產後照護

1. 產後運動-----20
2. 產後營養須知-----22
3. 各種避孕方法的介紹-----24

## 四、育兒相關

1. 親子同室與嬰兒安全-----26
2. 嬰兒配方安全餵食的護理指導----29

## 待產期間護理指導

待產期間是指陣痛到子宮頸口全開 10 公分，您會感到下腹部疼痛，此期需放鬆身體保存體力。若您已出現規則的陣痛、落紅、破水，均可至產房接受檢查，我們會裝置胎兒監視器 30 分鐘測知胎兒心跳及子宮收縮頻率以及陰道內診測知子宮頸擴張情形，並請醫師判斷是否入院。

### 壹、待產期間的照護

- 一、陣痛時採取側臥做深呼吸，閉口用鼻吸長氣，使肺部擴張放鬆 腹部肌。
- 二、可藉由您的先生或家人，在您的背部輕柔按摩，減緩不舒服的感覺。
- 三、陣痛加強時呼吸宜短促快速，陣痛過後以最舒適的姿勢作自然呼吸休息，如此可減輕痛楚。
- 四、常解小便，約 2-4 小時解一次。
- 五、在子宮頸口開 3-5 指時若有便意感不自主想用力需告知醫護人員檢查。
- 六、若醫護人員告知還不能用力，想用力時，請作張口淺呼吸運動。

### 貳、待產期間相關運動

這期間可以藉由相關減痛法使身體肌肉放鬆、順利度過產程。

#### (口訣：生產想聽動.熱摩球緩痛.聞梅香暢通)

##### 一、冥想

利用冥想練習平靜與專注。試著將一陣陣的產痛想為一波波的海浪，緩緩朝岸邊拍打，達到最高峰時，又緩緩退去，幾番拍打後，就是迎接寶寶的時刻。

##### 二、聽音樂

聽音樂也可使人放鬆心情，讓緊張的心情得到緩解。

##### 三、下床活動

除非已經破水且胎頭還很高，否則不需要一直躺在床上

上，可下床走走分散注意力減緩產痛。

#### 四、熱敷或沖熱水澡

熱敷可減少因產道充血收縮而引起短暫的缺氧與缺血、肌肉痙攣，消除疲勞，有助降低對痛的敏感度。

#### 五、按摩或穴位按壓

藉由手指指腹、大姆指或指關節按壓合谷穴、三陰交穴（腳踝 骨內側上方三吋脛骨的背脊處），進而達到氣血調暢、減緩疼痛。

#### 六、生產球

由生產球改變姿勢，讓身體與骨盆隨之擺動，可降低背部的疼痛感。也能支撐會陰減少過度的壓力，轉移身體的重量。

#### 七、拉梅茲呼吸

藉由呼吸技巧運用在生產時，可使身體各部位的肌肉自然放鬆，以減少子宮收縮引起的不適。

#### 八、芳香療法

運用精油使產婦在待產中的焦慮心情獲得安撫，當腦部情緒放鬆時，可降低因宮縮而有的疼痛感

---

### 叁、複習一下(是非題)

問題 1.( )待產過程非藥物減痛方式有: 冥想、聽音樂、下床活動、坐產球、 芳香療法、熱敷。

問題 2.( )除非已經破水且但胎頭還很高，否則不需要一直躺在床上，可下床走走分散注意力減緩產痛。

問題 3.( )熱敷可減少因產道充血收縮而引起短暫的缺氧與缺血、肌肉痙攣，消除疲勞，有助降低對痛的敏感度。

正確答案 問題 1：○ 問題 2：○ 問題 3：○

# 人性化生產

是指婦女在生產時有參與和自主權，且避免不必要的醫療措施。樂得兒 ( LDR ) 產房可以讓孕婦從產程 ( Labor ) 開始，到生產 ( Delivery )、恢復期 ( Recovery ) 都在同一房間內度過，可以讓您感受更自然、健康且愉悅的生產經驗！

## 壹、人性化生產的照護

- 一、待產時，選擇舒適的姿勢並自由的移動身體及藉由重力的原理幫助胎兒下降。
- 二、鼓勵有陪產的人，可以是父親、伴侶、家人、或是其他女性朋友
- 三、不常規灌腸與剃毛。
- 四、待產期間不須禁食，鼓勵補充口服液體。
- 五、間歇性使電子胎心音監視器
- 六、產後立即執行親子皮膚接觸。
- 七、產後母嬰不分離且不限制母乳哺餵機會
- 八、有需要時才實施會陰切開術。
- 九、採舒服姿勢生產。

---

## 貳、複習一下(是非題)

- 1.(    ) 待產時，選擇舒適的姿勢並可自由的移動身體及藉由重力的原理幫助胎兒下降。
- 2.(    ) 待產期間不須禁食，鼓勵補充口服液體。
- 3.(    ) 鼓勵有陪產的人，可以是父親、伴侶、家人、或是其他女性朋友。

正確答案 問題 1：○ 問題 2：○ 問題 3：○

## 自然產後注意事項

### 壹、產後子宮復舊

- 一、生產後子宮底約到肚臍水平位置；然後每天下降 1 指寬度，大約在產後 10 天子宮會回到骨盆內。
- 二、子宮按摩的目的是幫助子宮復原及惡露排出預防因子宮收縮不良引起的出血。
- 三、請先排空膀胱，平躺在床上，手掌施力於子宮底，環形按摩到子宮變硬，表示收縮良好就可以休息。
- 四、產後痛是因產後子宮收縮復舊所引起，若疼痛難耐且評估子宮收縮良好，可以暫停按摩子宮。
- 五、經醫師同意可暫停子宮收縮藥的服用，以減輕產後痛；也可以採俯臥姿勢、下床活動、排空膀胱或使用束腹帶來支托腹部等方法減輕疼痛。

### 貳、惡露

- 一、產後惡露會經由陰道流出體外，量與月經差不多，產後 2-3 天量多色紅，漸漸的顏色會變少量淡紅色，到第 10 天後為黃色或白色。產後 4-6 星期左右多數已乾淨。
- 二、異常：若產後惡露量過多，有大血塊、惡臭、惡露時期過長或合併有發燒、腹痛時需立刻找醫生診治。
- 三、產後月經回復：具個別的差異性，一般分娩後排卵和月經的在出現會是在產後 6-8 週，有持續哺乳的婦女會較延後。完全採用母乳哺餵，可具有自然避孕效果，但這是一種短期避孕方法。

### 參、傷口照顧

- 一、每次大小便後坐在馬桶上使用沖洗器(需先裝溫開水)，擠壓沖洗，溫水由會陰部往肛門方向，沖洗後用衛生紙拭乾，會陰沖洗應持續至惡露乾淨為止。
- 二、減輕會陰傷口疼痛的方法：  
(一)產後勿直接壓迫傷口，可採側臥、側坐或使用氣圈，或可依醫師指示冰敷傷口。

(二)走路時步伐勿過大。避免使用蹲式馬桶。

肆、排尿改變在生產時膀胱和尿道受損，膀胱的敏感度減低，及會陰傷口的疼痛，易造成解小便困難或解不乾淨，故產後應於 6 小時內自解一次尿液，可利用聽流水聲、雙手按壓下腹部、會陰沖洗等方法刺激解尿。

伍、排便的改變

產後因腹壓減輕，腹肌鬆弛，腸蠕動變慢及會陰傷口疼痛，易使排便延後，為預防便秘應儘早下床活動，多喝水、吃新鮮水果蔬菜。

---

陸、複習一下 (是非題)

- 1.( )子宮按摩是以手掌環形按摩到子宮變硬 (表示收縮良好) 就可以休息。
- 2.( )產後大小便後都需使用沖洗器(需先裝溫開水)，沖洗會陰部，沖洗方向為會陰部往肛門。
- 3.( )產後應於 6 小時內自解一次尿液，以評估膀胱是否因生產而受損。

正確答案 問題 1 : ○ 問題 2 : ○ 問題 3 : ○

## 剖腹產後注意事項

### 壹、子宮復舊

生產後第一天子宮底約到肚臍水平位置；然後每天下降一指寬，大約在產後十天，子宮會回到骨盆內，就無法在腹部觸摸到子宮，大約在產後六週，子宮可以恢復到懷孕前的大小和形狀。

### 貳、子宮按摩

- 一、目的：幫助子宮復原及惡露排出，預防因子宮收縮不良引起的出血。
- 二、方法：請先排空膀胱，平躺在床上，手掌施力於子宮底，環形按摩到子宮變硬（表示收縮良好）就可以休息。若按摩子宮後若發現子宮仍大而軟，有壓痛是子宮復舊不好的症狀之一，需馬上請醫生診治。

### 參、產後痛

產後痛是因產後子宮收縮復舊所引起，若疼痛難耐且評估子宮收縮良好，可以暫停按摩子宮。經醫師同意可暫停子宮收縮藥的服用，以減輕產後痛；也可以採俯臥姿勢、下床活動、排空膀胱或使用束腹帶來支托腹部等方法減輕疼痛。

### 肆、惡露

- 一、產後惡露會經由陰道流出體外，量與月經差不多，產後二至三天量多色紅，漸漸的顏色會變少量淡紅色，到第十天後為黃色或白色。產後四至六星期左右多數已乾淨。
- 二、異常：若產後惡露量過多，有大血塊、惡臭、惡露時期過長或合併有發燒、腹痛時需立刻找醫生診治。
- 三、產後月經回復：具個別的差異性，一般分娩後排卵和月經的出現會是在產後 6-8 週，有持續哺乳的婦女會較延後。完全採用母乳哺餵，可具有自然避孕效果，但這是一種短期避孕方法。

## 伍、傷口照顧

- 一、手術後第一天，會給予換藥，之後不用天天換，需保持乾燥，出院當日會再換藥。
- 二、返家後保持傷口清潔乾燥，不必擦藥，不可淋濕，若傷口無感染及滲液，十天後即可淋浴(若傷口使用的是防水敷料則可以淋浴)。
- 三、醫師會預約出院後一週返診檢查傷口癒合情形。

## 陸、尿管拔除後需注意：

- (一)六小時內需解第一次小便及評估小便自解順暢情形。
- (二)初次解尿時可能因腹部傷口疼痛，會造成排尿困難或解不乾淨，所以產後排尿會花較長的時間，需耐心解完。

## 柒、排便的改變

產後因腹壓減輕、腹肌鬆弛、腸蠕動變慢及腹部傷口疼痛，易使排便延後，為預防便秘應儘早下床活動，多喝水、吃新鮮水果蔬菜。

---

## 捌、複習一下 (是非題)

- 1.( )子宮按摩目的是幫助子宮復原及惡露排出，預防因子宮收縮不良引起的出血。
- 2.( )產後惡露異常如：惡露量過多，有血塊、惡臭、惡露時期過長或合併有發燒、腹痛時需立刻找醫生診治。
- 3.( )尿管拔除後六小時內需解第一次小便及評估自解情形。

正確答案 問題 1：○ 問題 2：○ 問題 3：○

## 產後立即護理指導

### 壹、第一次小便的追蹤

生產過程若發生膀胱和尿道的損傷，會導致膀胱的敏感度降低，而且會陰傷口的疼痛刺激，很容易會出現解小便困難或解不乾淨的感覺，所以護理師會追蹤產後6小時內您的排尿的情況，請記得在\_\_\_\_\_ 點以前須解第一次的小便。

### 貳、會陰部清潔

- 一、保持會陰傷口的清潔，產後在每次大小便後，都需要使用沖洗器，裝煮過的溫開水做外陰部的清洗(勿接將水灌進陰道內)。
- 二、沖洗外陰部，及衛生紙擦拭動作需由前往後(尿道→肛門方向)，以避免污染會陰部傷口。
- 三、產後會陰傷口若有紅腫、裡急後重感(一直想解大便的感覺)等現需主動告知醫護人員。

### 參、產後飲食

- 一、生產後可以吃些溫熱的食物以補充熱量。
- 二、產後會立即給予子宮收縮的藥物，為避免影響收縮或造成出血，麻油、酒和生化湯，請在出院後再食用。
- 三、生化湯最多服用一星期(不要超過七帖)。
- 四、坐月子期間都不能吃人參，以避免子宮收縮不良，導致產後出血。
- 五、產後應避免食用刺激性的食物。

### 肆、子宮按摩

- 一、目的是幫助子宮復原及惡露排出預防因子宮收縮不良引起的出血。
- 二、請先排空膀胱，平躺在床上，手掌施力於子宮底，環形按摩到子宮變硬，表示收縮良好就可以休息。

#### 伍、第一次下床活動

- 一、改變姿勢時需採漸進性緩慢方式，下床前先於床旁靜坐**5-10**分鐘，沒有頭暈不舒服的感覺才可以下床。
  - 二、第一次下床活動或如廁時，必須有家屬或醫護人員陪伴，若體力未恢復，請勿勉強下床，以避免跌倒的發生。
- 

#### 陸、複習一下 (是非題)

- 1.( )生產過程若發生膀胱和尿道的損傷，會導致膀胱的敏感度降低，因此護理師會追蹤產後**6**小時內您的排尿的情況。
- 2.( )每次大小便後，都需要使用沖洗器裝煮過的溫開水做外陰部的清洗。
- 3.( )產後麻油、酒和生化湯，請在出院後再食用。

正確答案 問題1：○ 問題2：○ 問題3：○

# 哺餵母乳須知

## 壹、母乳哺餵之好處

### 一、嬰兒方面：

母乳新鮮、衛生，可避免從不清潔的奶瓶感染到細菌的機會。且易消化、吸收，能增強嬰兒抵抗力、促進親子依附關係建立，助於日後人格、情緒的發展。

### 二、母親方面：

促進產後子宮收縮，減少出血。不僅可以消耗熱量，幫助身材恢復。更可以降低罹患乳癌、卵巢癌機率。

## 貳、何時開始哺餵母乳

嬰兒順利出生後，就可開始哺餵，並依嬰兒的需求哺餵，不限次數、時間及不限量的餵食，當嬰兒有飢餓暗示的時候就餵奶，並予充分的時間吸吮，吸到他自己停止為止。

## 參、哺餵母乳的技巧：

母親完全的放鬆，舒服的姿勢坐著或躺著，哺乳時可以多運用抱枕或棉被來支撐自己或寶寶。

## 肆、如何評估嬰兒是否吃飽：

一、嬰兒飽食時會有手腳會伸展開來的動作、表現飽足、舒服入睡。

二、體重逐漸增加，一個月約 0.5 公斤。

三、哺餵母乳初期嬰兒尿濕、排便次數的觀察：出生天數第一天尿濕次數至少 1 次、排便次數至少 1 次。生天數第二天尿濕次數至少 2 次、排便次數至少 2 次。生天數第三天尿濕次數至少 3 次、排便次數至少 3 次。

## 伍、抱寶寶的要點：

一、讓寶寶靠近母親，臉面對母親的乳房，鼻子正對著乳頭。

- 二、寶寶的頭、脖子與身體成一直線，寶寶肚子緊貼母親的肚子。
- 三、哺乳時，母親應托著寶寶的頭、肩膀及臀部。
- 四、母親用手托住乳房輕輕碰觸寶寶上唇，刺激寶寶的尋覓反射，等寶寶嘴張得很大，讓寶寶同時含住乳暈與乳頭，而非只含住乳頭。

陸、正確吸奶時的表現：

- 一、寶寶整個身體是向著母親，臉貼著乳房，嘴張大唇往外翻。
- 二、寶寶的上方的乳暈較下唇下方的乳暈露出的多。
- 三、可看到寶寶慢慢的深深的吸吮，餵完後寶寶放鬆而飽足。
- 四、母親不覺得乳頭酸痛並且可能會聽到吞嚥聲。

---

柒、複習一下 (是非題)

- ( ) 1. 哺餵母乳可以促進產後子宮收縮，減少出血、消耗熱量降低罹患乳癌、卵巢癌機率。
- ( ) 2. 哺乳的時間為嬰兒出生後就可開始哺餵，並依嬰兒的需求哺餵，不限次數、時間及不限量的餵食。
- ( ) 3. 正確吸奶時的表現是寶寶整個身體向著母親，臉貼著乳房，嘴張大唇往外翻。

正確答案 問題 1：○ 問題 2：○ 問題 3：○

# 脹奶護理

## 壹、脹奶的處理

脹奶時可以增加媽媽餵奶的次數，若嬰兒無法吸奶時，以手或擠奶器擠出奶水。在餵奶前可以熱敷乳房或做溫水的淋浴，按摩媽媽的頸部及背部，以促進乳汁排出。

## 貳、乳房熱敷方法

一、準備用物：熱水、臉盆、長形毛巾兩條或玻璃奶瓶一個。

二、清潔：用溫水毛巾(水溫約 41-43°C)擦拭整個乳房，清潔乳頭上的乳痂及乳暈周圍外的污垢，乳頭不需要特別使用肥皂做清潔。

三、熱敷：

(一)長條型毛巾弄濕、擰乾，環繞乳房一圈包住做熱敷，露出乳頭及乳暈(不要全部覆蓋)，將兩條毛巾做交替使用，約 2-3 分鐘更換一次，反覆熱敷雙側乳房約 10-15 分。

(二)將 50-60°C 的熱水倒於玻璃奶瓶中，把奶瓶放置於乳房上做環形的滾動，不要用 100°C 的熱水以避免燙傷。

四、按摩：按摩時避開乳頭及乳暈，並以環形、螺旋、擠壓方式做按摩。

## 參、冷敷的方法

一、準備用物：綠色高麗菜葉(可以冰過或室溫使用)。

二、哺乳後將高麗菜葉包在乳房，每次約 20 分鐘。

三、若高麗菜葉不能包住乳房可以將菜葉壓軟。

三、乳房腫脹消退且媽媽也覺得疼痛感善就可以停止。

## 肆、退奶的方法

一、逐漸減少媽媽餵母乳的次數，以牛奶取代母乳。

- 二、飲食上需減少水分及湯汁的攝取。
  - 三、持續穿著胸罩支托乳房。
  - 四、當乳房腫脹疼痛時不可熱敷、擠乳，可用冰敷減輕不適。
  - 五、依醫生指示使用退奶藥或飲食療法，如喝麥芽水或吃韮菜可以退奶。
- 

伍、複習一下(是非題)

- 問題 1.( )增加媽媽餵奶的次數及嬰兒無法吸奶時，以手或擠奶器擠出奶水，都是減少脹奶的方式。
- 問題 2.( )乳房按摩時避開乳頭及乳暈，並以環形、螺旋、擠壓方式做按摩。
- 問題 3.( )退奶的方式依醫生指示使用退奶藥或飲食療法，如喝麥芽水或吃韮菜可以退奶。

正確答案 問題 1：○ 問題 2：○ 問題 3：○

## 手擠乳與母乳儲存

正確擠奶可維持及增加乳汁分泌，也可預防或減輕乳房的腫脹；母親與嬰兒分開時，可每 2-3 小時將乳汁擠出，以維持乳房持續分泌乳汁，每天擠奶約 8-12 次以上。

### 壹、手擠乳的方法

- 一、徹底清洗雙手。
- 二、準備裝奶水的容器:奶瓶、杯子等。
- 三、舒服的坐著或站著，容器靠近乳房，將大拇指放在乳暈上方，食指放在乳頭及乳暈下方的乳房上對著大拇指(兩指相對成 C 字型)，其他手指拖住乳房。
- 四、將大拇指及食指輕輕地往胸壁內壓，不要滑動手指或拉扯乳頭。
- 五、壓、擠、壓、擠，應該不痛，如果會痛應考慮是否技巧不對。擠壓幾次後，奶水會開始流出，以同樣的擠壓各個方向。
- 六、一邊至少擠壓 3-5 分鐘，直到流量變緩，再換邊擠壓。
- 七、若無乳汁流出以熱敷按摩或深呼吸再擠奶。頭幾天，奶水可能不多，適當的擠奶可能需要 20 至 30 分鐘，短時間無法擠完。

### 貳、母乳的儲存方法

- 一、將母乳倒入清潔的儲存容器，如奶瓶或母乳袋。
- 二、註明冷藏或冷凍日期與時間。
- 三、餵奶前以流動的溫水使奶水溫熱達室溫，不可直接放入火爐或微波爐加熱。
- 四、冷凍庫奶水，餵奶前可先放在冷藏室解凍，再以流動溫水溫熱。
- 五、塑膠瓶、玻璃瓶及母乳集袋都可以儲存母乳。

### 參、母乳儲存時間

#### 【新鮮擠出來的奶水】

- 一、剛擠出的母乳應先冷卻後，再放入冷凍庫。
  - 二、在室溫 25 度 c 下，可儲存約 6-8 小時。
  - 三、冰箱冷藏室攝氏 4 度，可儲存 6-8 天。
  - 四、置於獨立冰凍庫，可儲存 3 個月。
  - 五、攝氏-20 度的冰凍庫，可儲存 3-6 個月。
- 

### 肆、複習一下(是非題)

- 問題 1.(    )手擠乳的方式是將大拇指放在乳頭及乳暈上方的乳房上，食指在乳頭及乳暈下的乳房上對著大拇指(兩指相對成 C 字型)，其他手指拖住乳房。
- 問題 2.(    )冷藏奶在餵奶前，以流動的溫水使奶水溫熱達室溫，不可直接放入火爐或微波爐加熱。
- 問題 3.(    )冷凍庫或冷藏奶水，不可放在冰箱門旁。

正確答案    問題 1：○    問題 2：○    問題 3：○

## 返家及上班後哺乳護理指導

母乳哺餵是兒童的基本權利，純母乳哺餵應該達到出生後六個月以上，可持續餵到二歲半。在 6 個月左右則需開始添加副食品。

### 壹、上班擠存母乳

- 一、回職場前開始與家人討論寶寶的餵食計畫。
- 二、準備庫存母乳--母親可以開始將母乳擠出，儲存在冰箱適當的位置。
- 三、寶寶的照顧者需要開始學習如何溫熱母乳及餵食，建議找一位了解支持您哺餵母乳的保母。
- 四、向您的同事及上司請教她們的哺餵母乳經驗，並在上班場所尋找適合擠乳(收集母乳)的空間。
- 五、不要太勞累，採均衡飲食並保持心情愉快、適當的休息可讓泌乳更順利。
- 六、擠出的母乳要適當保存於冰箱，下班時要記得將寶寶的糧食帶回家。
- 七、必要時，尋求有經驗和支持母乳哺餵的家人、朋友、或醫護專業協助。

### 貳、想一想可以擠乳的時間？

- 一、早上出門前先親自哺餵寶寶，或提早到公司在開始辦公前先擠乳。
- 二、午休時間。
- 三、下午利用工作空檔擠一次乳。
- 四、下班後先擠乳再回家，或馬上回家親自哺餵寶寶。
- 五、在夜間或週末放假時，增加哺乳次數。

### 參、職場哺乳的小撇步：

- 一、讓哺乳有好的開始：  
產後盡早且頻繁的哺乳，能刺激媽媽產生更多的母乳，寶寶的需求哺餵，可以讓媽媽產出足夠寶寶所需的母乳，在坐月子期間即建立成功的泌乳。

- 二、哺乳的媽媽會遇到乳汁滲出的窘境，可將防溢乳墊至於胸罩內以吸收滲出的乳汁；避免穿太緊的胸罩，以免抑制乳汁的分泌。
  - 三、善用哺乳衣和擠乳器使擠乳更簡便。
    - (一)透氣有彈性的哺乳胸罩，與剪裁合適的哺乳衣，可幫助媽媽避免胸前曝光。
    - (二)找個媽媽覺得方便操作好用的擠乳器有些電動擠乳，器可同時擠兩側的乳汁，節省擠乳時間。
  - 四、依據您與寶寶的情況可以採用的哺乳方式：
    - (一)完全直接哺乳。
    - (二)以奶瓶餵食擠出來的母乳。
    - (三)下班後直接哺乳，上班時以瓶餵母乳。
    - (四)下班後直接哺乳，上班時以瓶餵母乳及配方奶。
    - (五)下班後直接哺乳，上班時餵配方奶。
  - 五、如果媽媽有哺乳或換奶的問題，可以諮詢專業人員。
- 

#### 肆、複習一下 (是非題)

- 1.( )產後盡早哺乳，能刺激媽媽產生更多的母乳。
- 2.( )純母乳哺餵應該達到出生後六個月以上，六個月後再開始添加副食品。
- 3.( )哺乳的媽媽避免穿太緊的胸罩以免抑制乳汁的分泌。

正確答案 問題 1：○ 問題 2：○ 問題 3：○

# 產後運動

## 壹、產後運動的原則與方法

由簡單容易操作的項目開始，第一次剛開始執行只要一種項目，接著每日逐漸增加一項，每日至少要早晚時間執行產後運動。

### 一、胸部運動(深呼吸運動)

促進血液循環：產後第1天開始，每次5~10下；平躺，全身放鬆，用腹部做深呼吸以擴張肺部。

### 二、乳部運動

增加肌肉發達，減少乳房下垂：產後2天開始，每次5~10下，平躺，雙臂向左右兩側伸展，慢慢向上舉起，直到雙掌碰觸後再回覆到原來的左右兩側放平。

### 三、陰道收縮運動(促進陰道收縮)

產後第3天開始，每日可重複多次；仰臥，兩腳彎曲與肩同寬，將臀部抬離床面，緊縮臀部肌肉。

### 四、頸部運動(增加腹肌張力)

產後第4~5天開始，每次5~10下，全身放平，手腳伸直，將頭部向前屈起，使下頰貼近胸部，不可牽動身體其他部分。

### 五、腿部運動(避免下肢水腫或血栓性靜)

脈炎的發生：產後第8天開始，左右腿各5次；仰臥平躺，雙腳放平，將一隻腳舉高，腳盡量伸直，膝部保持平直，然後再將腿慢慢放下，換另一隻腿舉高，如此交替運動5次後，再將雙腿同時抬高後放下。

### 六、臀部運動(促進腰肌收縮和子宮復舊)

產後第8天開始左右腿各5次；將一隻腿舉起，盡量使大腿靠近腹部，小腿貼近臀部然後伸直腿部放於平面，如此左右兩腿交互操作。

### 七、腹部運動(仰臥起坐)

回復腹肌長度及肌力，改善下背痛 產後第15天開始，每日數次；仰臥平面上，用腰腹力量使身體坐起，注意不可移動腳部。PS：剖腹產婦女應待傷口癒合後再逐漸執行

## 八、子宮收縮運動(膝胸運動)

避免子宮異位及腰酸背痛 產後第15天開始；產婦臥跪在平面上呈俯伏狀，雙膝分開與身體同寬，腰部伸直，跪伏姿且臀部高舉，胸與肩儘量貼近床面。

## 貳、注意事項

- 一、剖腹生產者（於開刀後兩星期），可依傷口及個人情形選擇適宜的運動。
- 二、運動時先解小便，躺在硬板床上。次數由少漸多，不要太勉強或太累，做完運動應適當休息。
- 三、持之以恆，每天至少需要二段時間執行產後運動，可以增加腹肌張力、恢復身材，肌肉張力的恢復大約需要2~3個月。

---

## 參、複習一下 (是非題)

- 1.( )產後運動的原則是由簡單容易操作的項目開始，第一次剛開始執行 只要一種項目，接著每日逐漸增加一項。
- 2.( )剖腹生產者於開刀後兩星期，可依傷口及個人情形選擇適宜的運動。
- 3.( )陰道收縮運動於產後第3天開始，每日可重複多次。

正確答案 問題1：○ 問題2：○ 問題3：○

## 產後營養須知

### 壹、產後食物攝取原則

- 一、高蛋白質：哺餵母乳者宜多攝取魚、肉、蛋、豆類、奶類製品等高蛋白質食物。
  - ※ 剖腹生產的媽媽術後有腹脹情形，建議暫時不要食用蛋、豆類、奶類製品，以免腹脹加劇。
- 二、高纖維素：新鮮蔬菜、水果、全麥麵包等，可以幫助腸道蠕動，預防便秘。
- 三、鐵質：如內臟類、蛋黃、瘦肉、綠色蔬菜等，有貧血的媽媽宜多加攝取。
- 四、可採少量多餐的方式，以增加營養攝取。
- 五、避免食用刺激性(如：咖啡、辣椒、濃茶)及不易消化的食物。

### 貳、發奶的飲食

- 一、增加水分的攝取：如紅豆湯、黑芝麻糊、龍眼枸杞茶、黑麥汁等。
- 二、增加蛋白質和膠質的攝取：如雞湯、魚湯或海鮮湯、青木瓜燉排骨湯、花生燉豬腳湯等。

### 參、退奶的飲食

- 一、減少湯汁攝取。
- 二、使用退奶藥或飲食療法，如：麥芽水、韭菜。

### 肆、注意事項

- 一、產後會給予幫助子宮收縮的藥物，所以麻油、酒和生化湯，請於出院後再食用，以避免影響收縮及傷口癒合。
  - 二、生化湯最多服用一星期(不要超過七帖)。
  - 三、坐月子期間都不能吃人參，以避免子宮收縮不良，導致產後出血。
-

伍、複習一下(是非題)

問題 1.( )哺餵母乳者宜多攝取魚、肉、蛋、豆類、奶類製品等高蛋白質食物。

問題 2.( )發奶飲食為增加水分、蛋白質和膠質攝取。

問題 3.( )坐月子期間不能吃人參，以避免產後出血。

正確答案 問題 1：○ 問題 2：○ 問題 3：○

## 各種避孕方法的介紹

### 壹、口服避孕藥

- 一、可以抑制排卵達到避孕效果，按時間服藥效果達 **92%-99%**。性交前不需要再採取任何避孕措施，一旦停止服藥後就可以再懷孕。
- 二、需經醫師診療後服用，每日都要記得服用，否則容易發生避孕失敗或引起出血。
- 三、副作用：可能會出現噁心、嘔吐、頭暈、頭痛、出血或月經量減少。

### 貳、子宮內避孕器

- 一、可以干擾受精卵的著床達 **97.5%-99.6%** 避孕效果，性交前不需要再採取任何措施。
- 二、需由醫師評估後裝置，以及定期返回門診檢查，做追蹤及更換。
- 三、副作用：可能會出現出血、分泌物增加、腰痠或下腹部不適。

### 參、保險套

- 一、可以避免精液進入女生體內。性交前戴保險套避孕的效果達 **88%-98%**。使用方式簡單且攜帶方便，可以預防傳染性病及愛滋病。
- 二、使用一次後就要丟棄，不可重複再使用。
- 三、副作用：分泌物可能會增加。

### 肆、輸卵管結紮術(女)

- 一、避孕效果，將兩側的輸卵管綁起來或剪斷，使卵子無法與精子結合，女性結紮後的避孕效果達 **99.6%-99.9%**，並且會影響女性生理狀況。
- 二、必需用手術的方式進行，可能需要住院一天。如果想要再懷孕，必需進行手術接通，會比較困難。
- 三、腹部會有傷口，要注意傷口照護，避免感染。
- 四、優點：結紮不會干擾或中斷性交。

#### 伍、輸精管結紮術(男)

- 一、將兩側的輸精管綁起來或剪斷，所以射出的精液中沒有精蟲，男性結紮後的避孕效果達約 99.6%-99.9%。手術簡單，不需住院。不會影響男性生理狀況，且不會干擾或中斷性交。
  - 二、結紮手術後仍需要使用其他避孕方式，至少射精 15 次以上，經醫師檢查精液中沒有精蟲，就表示已有避孕效果。
  - 三、如果想要再懷孕，必須進行手術接通，會比較困難。
- 

#### 陸、複習一下(是非題)

- 問題 1.( )口服避孕藥每日都要記得服用，否則容易發生避孕失敗或出血。
- 問題 2.( )裝置子宮內避孕器可能會出現出血、分泌物增加、腰痠不適。
- 問題 3.( )男性結紮手術後仍需要使用其他避孕方式。

正確答案問題 1：○ 問題 2：○ 問題 3：○

## 親子同室與嬰兒安全

當媽媽與寶寶的狀況穩定，在產後的 4 小時內就可以開始實施親子同室，讓寶寶與媽媽在同一病房內接受護理師的照護，以方便在寶寶想吃奶的時候就能哺餵母乳，避免來回嬰兒室奔波疲累，且有助於親子關係建立和育嬰技巧的學習。

### 壹、執行親子同室，依寶寶需求哺餵母乳

- 一、方便媽媽學習躺著餵奶，不須往返嬰兒室，可增加媽媽休息時間。
- 二、依寶寶需求哺乳移出乳汁，媽媽乳房不易發生腫脹、乳腺炎。
- 三、產後儘早開始親子同室，依寶寶需求哺乳，奶水會較早來，可促使胎便較早排出，較少黃疸的發生。
- 四、夜間媽媽泌乳激素濃度較高，夜間哺乳可使乳汁分泌較多。
- 五、一對一的照顧，媽媽可以即時回應寶寶，滿足寶寶的需求。

### 貳、執行親子同室期間的感染管制

- 一、加強洗手，在接觸寶寶前要洗淨雙手。
- 二、感冒的媽媽只需配戴口罩仍可哺乳，不需刻意隔離，若家中有感冒或腹瀉的人，請勿來訪。
- 三、家屬抱寶寶時可穿上隔離衣。

### 參、同室期間安全的注意事項

- 一、推行親子同室時會與您核對寶寶的手腳圈以確認身分。
- 二、病房走道設有監視系統 24 小時連線中控室，且定時有護理師及警勤巡邏，以維護安全。
- 三、請勿將寶寶交付給陌生人、或單獨留在病房內，隨時都須一位照顧者在旁照顧，若需要短暫離開務必

通知護理師協助。

#### 四、親子同室期間吐奶的預防與處理：

- (一)哺餵母乳時，要將乳頭緊貼寶寶小嘴來吸吮，避免嘔嘔有聲，以免吸入過多空氣。
- (二)餵奶後 30 分鐘，可讓寶寶右側臥或將嬰兒床的床頭抬高，以減少發生溢奶或吐奶時嗆到的危險。
- (三)若寶寶有吐奶的情況，要將寶寶抱起拍背並給予清潔，需要時通知護理師協助。

#### 肆、您不可不知道的嬰兒猝死症：

- 一、『嬰兒猝死症』是突發危急寶寶性命的事件目前仍找不到其確切的原因，危險因子包括：趴睡、與人同床共寢、過熱的環境、暴露於二手菸環境與早產等。
- 二、依據小兒科醫學會建議：，一歲以下嬰兒每次睡眠都應該仰睡，不要趴睡甚至側睡也應避免。

#### 伍、排除呼吸道阻塞因素，預防寶寶睡眠中發生意外

- 一、寶寶應該仰睡。仰睡並不會增加嗆奶的機會。
- 二、趴睡易導致嬰兒猝死症，可能是嬰兒於睡夢中驚醒的神經反應不佳，所以易發生窒息事故。
- 三、側睡因為容易翻身成趴睡，所以不建議側睡。
- 四、床墊應平滑不可太軟，除了床單，身體下面不宜有其他物品(如棉被、毯子、填充玩偶...等)。
- 五、使用毛巾被或毛毯，應裹在寶寶胸部以減少蓋住臉部的機會。
- 六、睡眠環境不可太熱，不要穿太多衣服或戴帽子。
- 七、不可和大人同睡，多胞胎或其他兄弟姊妹也要避免同床共寢。

---

#### 陸、複習一下(是非題)

問題 1.( )產後儘早開始親子同室，依寶寶需求哺乳，奶水會較早來，可促使胎便較早排出，較少黃疸

的發生。

問題 2.( )勿將寶寶交付給陌生人、或單獨留在病房內，隨時都須一位照顧者在旁照顧，不要讓寶寶離開您的視線範圍。

問題 3.( )寶寶應該仰睡。仰睡並不會增加嗆奶的機會。

正確答案 問題 1 : ○ 問題 2 : ○ 問題 3 : ○

## 嬰兒配方安全餵食的護理指導

配方奶的成分與母乳不同，母乳的營養成分可提供寶寶免疫力，容易消化吸收，且有助於兒童智商的發展；當產後因故無法以母乳哺育寶寶時，需使用配方奶，所以正確沖泡的方式很重要。

### 壹、清潔與消毒奶瓶用物準備

- 一、專用奶瓶消毒鍋。
- 二、奶瓶準備 6~8 支奶瓶。
- 三、奶瓶清潔刷：1 支。
- 四、奶瓶夾：1 支。

### 貳、常見的奶瓶消毒方法

- 一、傳統消毒法：玻璃奶瓶在冷水時放入消毒鍋內煮，煮沸後再將奶蓋、奶嘴用夾子放入繼續再煮 3-5 分鐘。若為塑膠或壓克力奶瓶，則等水煮沸後再一同放入消毒鍋中煮 3-5 分鐘。
- 二、蒸氣消毒鍋：使用前先在不鏽鋼底盤倒入約 100c.c 的水，再將洗淨的奶瓶放入消毒鍋內，藉由高溫加熱使鋼盤中變成水蒸氣以達到消毒效果。
- 三、蒸氣+烘乾消毒鍋：除蒸氣消毒鍋效果還合併有烘乾功能，在消毒後進行約 40-60 分鐘的烘乾，讓洗淨消毒後的奶瓶維持乾燥清潔。

### 四、奶瓶消毒注意事項：

- (一)不可使用微波爐消毒或加溫奶瓶。
- (二)在每次泡奶時都要使用消毒過的奶瓶避免發腸胃炎。

### 參、如何沖泡配方奶才正確？

- 一、沖泡配方奶前要先洗手，確認配方奶在有效期限內。
- 二、使用煮沸後至少 70°C 的熱開水沖泡。並在手背內側測試溫度是否適宜。
- 三、依奶粉罐上標示做調配，奶粉一匙是指一平匙，不要刻意舀多而像凸起的小山尖，也不要用力壓實匙內的奶粉，這樣會破壞原先設計的濃度。

- 四、均勻左右搖晃奶瓶至無奶塊，避免用力搖晃產生過多氣泡。
- 五、外出時不便取時得 70°C 的開水，可用室溫的開水取代，但記得要當餐使用。提醒不要隔餐使用，避免孳生細菌讓寶寶喝出問題。
- 

肆、複習一下

- 問題 1.( )玻璃奶瓶傳統消毒是在冷水時放入消毒鍋內煮，煮沸後再將奶蓋、奶嘴用夾子放入繼續再煮 3-5 分鐘。
- 問題 2.( )奶瓶消毒不可使用微波爐消毒或加溫奶瓶。
- 問題 3.( )沖泡配方奶少 70°C 的熱開水沖泡。讓寶寶喝奶前，記得要在手背內側測試溫度是否適宜。

正確答案 問題 1：○ 問題 2：○ 問題 3：○

編印單位:護理部 DR/4D (ND-50-視)  
編印日期:2019 年 12 月 17 日  
修訂日期: 年 月 日  
全院編碼:亞東醫院出版品 (HE051)  
材物編碼:  
宗 旨: 持續提升醫療品質  
善盡社會醫療責任  
願 景: 成為民眾首選的醫學中心