

自然產後注意事項

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1指寬度，大約在產後10天，子宮會回到骨盆內。

貳、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(圖一)。



圖一 子宮按摩方式

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。

伍、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，圖二)，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。



圖二 沖洗時始沖洗器並裝溫開水

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。
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。

陸、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4小時內自解一次尿液，並間隔4小時內自解第2次。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。

柒、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。

捌、諮詢服務電話

- (02) 89667000 轉 4441 (婦產科病房)
- (02) 89669000 (預約掛號專線)

玖、參考文獻

洪志秀、曾英芬(2021)·產後期的護理·實用產科護理·(九版，456-513頁)·
台北市：華杏。

拾、複習一下 (是非題)

- 問題 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。
- 問題 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。
- 問題 3：()產後應於4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：○

編印單位:護理部 4D (obs-007)
編印日期:2007年06月06日第1版
修訂日期:2022年01月31日第6版
全院編碼:亞東醫院出版品 (SH287)
材物編碼:MS4905D089
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