

剖腹產後注意事項

壹、子宮產後恢復

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，量與月經相似，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，出院前一日會再換藥。

- 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、排尿改變

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、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·(八版，456-513 頁)
·台北市：華杏。

拾、複習一下:(是非題)

- 問題 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。
- 問題 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。
- 問題 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：○

亞東紀念醫院 祝您健康

編印單位:護理部 4D (obs-009)
編印日期:2007 年 06 月 06 日 第 1 版
修訂日期:2022 年 01 月 31 日 第 7 版
全院編碼:亞東醫院出版品 (SH289)
材物編碼:MS4905D085
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