

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4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

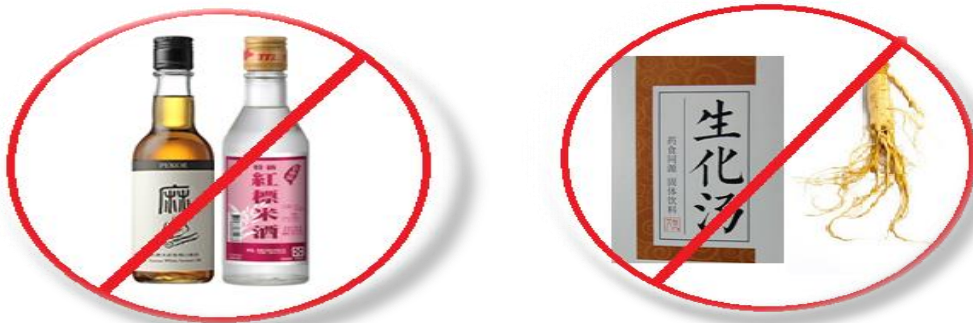
- 一、保持會陰傷口的清潔，產後在每次大小便後，都需要使用沖洗器(圖一)裝煮過的溫開水做外陰部的清洗(勿將水灌進陰道內)。
- 二、沖洗外陰部，及衛生紙擦拭動作需由前往後(尿道→肛門方向)，以避免污染會陰部傷口。
- 三、產後會陰傷口若有紅腫、裡急後重感(一直想解大便的感覺)等現象需主動告知醫護人員。



圖一 沖洗時使用沖洗器並裝溫開水

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(圖二)。
- 五、產後應避免食用刺激性的食物。



圖二 住院時拒服用麻油、米酒、生化湯及人蔘

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(圖三)。



圖三 子宮按摩方式

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、諮詢服務電話

(02) 89667000 轉 1461(產房)
(02) 89669000 (預約掛號專線)

柒、參考資料

李從業(2017)·產後期的護理措施·實用產科護理(第八版，493-508頁)·
台北市：華杏。

捌、複習一下 (是非題)

- 問題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4小時內您的排尿的情況。
- 問題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。
- 問題3：()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：○

編印單位:護理部 DR (Obs-025)
編印日期:2013年10月31日第1版
修訂日期:2022年01月05日第4版
全院編碼:亞東醫院出版品 (SH990)
材物編碼:MS4905A457
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