

產後自我照顧

[發表醫師] : 護理指導 醫師(婦產科)

[發布日期] : 2006/2/6

親愛的媽媽：

歷經了懷孕與生產的過程，辛苦了！恭喜你擁有可愛的寶寶。本衛教單張主要是幫助妳瞭解產後可能面臨的問題，並協助妳解決，以恢復往日的健康。

一、子宮：每天會下降一指，10 至 14 天後在肚子上就摸不到。

二、惡露：

1. 量和月經量差不多(剖腹產者量較少)。

2. 型態：紅惡露(1 至 3 天)F 褐色惡露(3 至 10 天) F 白惡露(10 至 14 天)順序不應該顛倒。

三、哺餵母乳：

1. 母乳是嬰兒最好的食品。

2. 乳汁通常在產後 2 至 3 天開始分泌，在乳房未充盈前，可先做乳房護理並提早給予寶寶吸吮。

3. 產房闢有餵奶室，生產後妳可親自哺育小寶寶(母乳或牛奶)。

四、會陰：

- 1.會陰傷口：三天後疼痛會減輕。
- 2.凱格爾式運動可幫助恢復陰道的張力

五、腹部：腹部因懷孕被撐大，在產後顯鬆軟，產後運動可幫助恢復彈性和張力。

六、飲食：

- 1.可吃任何食物但哺乳者宜增加營養與水分的攝取。
- 2.多攝取含纖維質之蔬果可預防便秘，如：綠色蔬菜、木瓜。

七、排卵和月經的回復：

- 1.產後 6 至 8 週即可能有月經來臨，亦有懷孕的機率，因此應儘早選擇合適的避孕方法。
- 2.哺乳婦女月經未恢復，並不表示此時不會懷孕因為有可能已經開始排卵。

八、返家後注意事項：

- 1.返家後仍應持續做產後運動，藉以恢復身材及促進健康。
- 2.產後十天內，若體溫持續二次高於 38°C 時，須立即就醫。
- 3.產後三週內，會陰傷口會完全癒合且惡露不再分泌，一個月後可恢復性活動力(但最好經醫師檢查)。
- 4.產後 42 天後應返院做產後檢查。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行

爲，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。