



臺北醫學大學・署立雙和醫院

產後護理指導手冊

產後病房



目錄

頁數

* 產後保健 -----	P01 ~ P02
* 產後運動 -----	P03 ~ P04
* 親子同室 -----	P05
* 嬰兒住院須知 -----	P06
* 母乳哺餵 -----	P07 ~ P12
* 母乳諮詢專線與支持團體 --	P13



產後保健

一. 子宮復舊

產後子宮強烈收縮是幫助復原。收縮正常的話，可由腹部摸到如硬球物，剛生產當天其底部約在臍部上下，之後每天下降一指，約 10-14 天降至骨盆腔內，經由腹部將觸摸不到。子宮鬆軟表示收縮不好，產後初期易發生。可藉由子宮環形按摩預防及改善；但剖腹生產者不宜按摩。子宮收縮會引起產後痛，第二胎以上和餵母乳產婦感覺較明顯，但產後會服用止痛劑，不致有太大不適，持續 3-4 天就會消失。

二. 惡露處置

惡露是產後胎盤剝離而產生的子宮內分泌物，自陰道排出，正常 1-3 天為鮮血色，量較多。3 天後漸呈紅褐色再逐漸變淡，量少。約四週後才會完全乾淨，建議勤換產墊和維持外陰部清潔乾爽，惡露明顯應做會陰自我沖洗。

三. 會陰傷口之處理

生產時可能會做會陰切開及縫合，產後會有輕中度的疼痛不適是正常的，3 天後逐漸消失。會陰和肛門很靠近，易被感染，保持傷口清潔是重要的。

會陰自我沖洗：

每天大小便後，使用生理沖洗器裝溫開水，由會陰往肛門方向沖洗。也可採用溫水坐浴，可減輕會陰傷口疼痛，促進癒合。當傷口癒合完全後可做會陰收縮運動，加強會陰部肌肉張力。

四. 排泄功能的恢復

產後身體會排除懷孕期間所積存的過多體液，因此易出汗，且尿量增加，宜每天淋浴並更換清潔乾爽衣服，及避免憋尿，以減輕不適。

產後因腹壓降低，腸蠕動減慢，加上會陰傷口及痔瘡痛，不敢用力易產生便秘，因此宜多攝取水份、蔬菜、水果、高纖食物，減少排便困難。若有痔瘡，可採取溫水坐浴。坐姿時可使用氣圈及依醫囑使用藥物以減輕疼痛。

五. 活動和休息

產後初期身體較虛弱，為防跌倒故下床活動時應有人在旁陪伴及協助。生產時消耗婦女許多的體力，會有產後疲憊感，適當的休息和睡眠是必要的，宜配合新生兒作息，利用時間小睡。但仍應早期的下床活動以減少血液蓄積於下肢，減少靜脈血栓合併症的發生，並可促進腸蠕動及排泄功能恢復。

六. 飲食和營養

良好均衡的營養，可以促進產婦健康維持和產後身體的恢復，亦可預防感染，並促進乳汁分泌，因此產後宜攝取高蛋白、維他命等食物，應維持足夠水分如喝牛奶、喝湯等。

七. 排卵與月經的回復

未哺餵母乳的婦女，產後 6-8 週會有月經來臨，餵母乳者較慢，可能約 3-4 個月才來臨。但在無月經期間仍然可能排卵受孕，恢復性生活者即應採取避孕措施。

八. 性生活

夫妻性生活的恢復，一般在傷口癒合完全且惡露完全乾淨，身心狀況無不適，夫妻雙方配合得宜即可。通常約在產後滿月左右，但行性生活前應選定避孕方法且記得做產後檢查確認子宮、生產傷口等恢復情形。

九. 產後檢查

產後 4-6 週應返門診做產後檢查，以評估復舊狀況，需注意事項：1. 請攜帶健保卡，請自行掛號。2. 若復舊良好，選擇子宮內避孕器避孕者，可視就診狀況裝置之。

十. 如有下列異常現象，應立即回醫院檢查

身體不適、腹痛虛弱時。

發熱不適，體溫超過攝氏 38 度。

紅色惡露不止；且排出量變多。

乳房局部腫脹疼痛、有熱感、發燒。

會陰部或腹部傷口發紅腫脹或有壓痛感時。

惡露味道、顏色異於正常；或變臭味時。

十一. 剖腹生產後之照護

手術後一般情況：

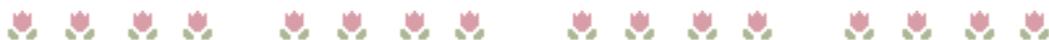
採半身麻醉，術後約需平躺 6-8 小時後再翻身。在床上輕微翻身動一動可幫助腸蠕動，約 24 小時排氣後就會幫您把點滴和尿管移除，即可下床走動。

麻醉藥效消退後會開始感到疼痛，有需要時可告知護理人員注射止痛劑。或裝上自動止痛機，傷口疼痛時可自己按扭止痛。

約禁食 24 小時即可由開水、稀飯、乾飯逐漸正常飲食，初期宜採清淡飲食暫不宜喝牛奶。惡露量會比自然生產者少。

剖腹生產傷口之照顧

手術後第二天醫師會為您檢查傷口及換藥，並保持傷口乾燥至第六天拆線完再出院。傷口約在手術第 10 天後可洗澡碰水再更新透氣膠帶，此後約數天更換一次即可，若弄髒則需隨時更換。



產後運動

目的：產後之復原運動在預防及減輕因生產所致的身體不適，並促進產婦身體功能運作的恢復。促進腹部及骨盆肌肉群的功能及骨盆腔內器官位置之復原。

- 注意事項：
1. 運動前請排空膀胱
 2. 運動時呼吸應力求自然
 3. 飯前及飯後一小時內不宜做
 4. 每一個運動後應休息，勿勉強或過度操勞
 5. 正確與有恆是獲致最大效果的唯一秘訣。

一. 胸部深呼吸運動

此呼吸運動是鬆弛調整運動技巧的基礎，應併入各種運動中才能達成解除疲勞之運動效果。

時間：產後第一天開始

做法：仰臥身體→慢慢吸氣→腹部收縮、胸部擴大→放鬆。重複做 5~10 次。

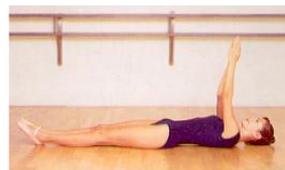


二. 乳部運動

此運動可達擴胸作用，並促進乳房周圍血液循環。

時間：產後第 2~3 天開始

做法：兩臂向左右伸展→上舉至兩手相遇→放回原處。重複做 5~10 次。



三. 頸部運動

使腹部上方肌肉藉由收縮來增強其張力。

時間：產後第 4 天開始

做法：仰臥於硬板床上→抬高頸部，兩眼直視腹部約 10~15 秒→回覆原來姿勢。重複做 5~10 次。



四. 腿部運動

主要在腹部下側肌肉。

時間：產後第 5 天開始

做法：仰臥於硬板床上左右腳輪流上舉，使腿與身體成直角再緩慢放下，然後雙腿一起上舉，膝部必須伸直。重複做 5~10 次。



五. 臀部運動

主要在收縮側腹部肌肉。

時間：產後第 8 天開始

做法：仰臥，一腿彎曲至腳跟能觸及臀部伸直放下，另一腿再重複此動作。重複做 5~10 次。



六. 收縮陰道運動

可促進血液循環以助傷口癒合，減輕疼痛腫脹及促進膀胱控制力恢復，幫助痔瘡縮小，並使骨盆腔內器官位置恢復及早完成。

時間：產後第 10 天開始

做法：仰臥，然後將臀部抬離地板，兩膝合併兩足分開，同時收縮臀部肌肉。
重複做 5~6 次。



七. 子宮收縮運動

主要是使骨盆之肌肉韌帶能慢慢恢復原來的舊觀。

時間：產後第 15 天開始

做法：於硬板床上，將身體弓起，使肩與胸盡量靠近硬板床上，雙腿分開與肩同寬，大腿與小腿彎曲成直角，如此保持約 2~3 分鐘。重複做 5~10 次。



八. 腹部運動

增強腹部及股骨盆腔收縮力。

時間：產後第 15 天開始

做法：仰臥於硬板床上，雙手交叉置於胸前或後腦部，然後用腹腰力量做（仰臥起坐） 重複做 5~10 次。



親子同室

一. 本院為了使您與寶寶有更多的接觸且方便哺餵母乳，產後滿四小時即寶寶出生後四小時，經檢查正常並在您體力、意願許可下，可與您的寶寶同在一起接受護理人員照顧，共享生命的喜悅。

二. 親子同室之特色及優點：

1. 提供家庭式照顧，使您有更多時間與寶寶相處，增進早期親情建立，及早對寶寶認識。
2. 學習照顧寶寶的技巧，在護理人員的協助下實際操作，避免回家時措手不及。
3. 儘早了解及建立寶寶的作息，促進家庭成員的適應。
4. 可視寶寶需求隨時哺餵母乳，增加寶寶吸吮機會，並有效刺激乳汁分泌，減輕奶脹不適，成功建立哺乳型態。

照護模式

若您願意 24 小時，請主動告知您的護理師。寶寶皆留在您身邊。護理人員會將寶寶所需用物備妥於床邊，且將寶寶與媽媽視為一體同時照顧。但若您有任何不適亦可隨時通知護理人員，將寶寶送回嬰兒室，並視情況可再恢復親子同室。

三. 注意事項

1. 為保護嬰兒安全，親子同室照顧期間應隨時有人陪伴嬰兒，提防陌生人接近，若暫時需離開請告知護理人員協助。
2. 禁止六歲以下兒童及有呼吸道感染疾病者接觸。
3. 任何人接觸寶寶時務必先洗手。



母乳哺育篇

一. 產後儘早哺餵

因賀爾蒙的變化產後泌乳激素會立即分泌，2-3 天乳汁分泌會增加，如果要餵母乳，產後應及早讓寶寶吸吮，此時雖乳汁較少，但初乳含大量抗體可增加寶寶的抵抗力，且因寶寶的吸吮及觸摸乳房可促進乳汁提早分泌，促進子宮收縮，可預防及減輕奶脹的不適。

二. 乳房護理【不建議常規施行】

如果產後儘早開始哺餵，給寶寶吸吮的次數愈頻繁分泌愈順暢，不需特別乳房護理也不會有奶脹不適情形。若乳汁分泌增加，乳房脹大變硬甚至有疼痛，則可熱敷按摩後給寶寶吸吮，未吃完的乳汁要即時擠出。

熱敷：以熱毛巾（水溫約 50-60°C）覆蓋整個乳房乳頭除外，兩側都熱敷，時間視乳房變軟的情況而定。

按摩：1. 方向：由乳房基底部向乳頭方向按摩。

2. 方式：雙手分別置於乳房基底部或一手固定乳，另一手由基底部按摩。

三. 乳頭護理：

乳頭或乳暈上的乳暈腺具抑菌及保持乳頭清潔乾燥之功能，不要用毛巾或任何東西擦掉它。若有乳頭裂傷最好的處理方法：讓乳頭暴露在空氣和光線中，特別在餵完奶後可塗乳汁以促進癒合。

四. 餵奶之正確姿勢

試著找出您及寶寶最喜歡且最舒適的姿勢來哺餵

* 搖籃抱法（圖）



坐在舒適的椅子或床上，並確定您的背部有完整的支撐

1. 讓寶寶的頭枕在您的手肘上。
2. 讓寶寶的腹部貼著您的腹部。
3. 讓寶寶的頭部、胸部及腿部成一直線，頭部的位置較身體高。
4. 使用枕頭或將您的腿部提高，讓寶寶的高度貼近你的胸部。

* 橄欖球抱法(圖)



1. 寶寶的腳放於您的手臂後。
2. 讓寶寶以他最舒適的姿勢躺在枕頭上。
3. 以您的手臂抱住寶寶的頭部及背部，並讓她靠近您的身體。

* 臥姿(圖)



1. 使用枕頭來支撐您的頭部、背部。
2. 以您的手將寶寶抱近您的身體。
3. 讓寶寶面向您躺下，以枕頭將他墊高以接近您的乳房高度。

五. 刺激寶寶吸吮反應

輕輕的劃著寶寶的嘴唇以刺激其吸吮反射。該怎麼把寶寶弄醒—鬆開尿布或抱起來變成打嗝姿勢，把手放在他的下巴下面，讓他往前傾斜；也可把包布稍微放鬆，把手伸到他的衣服裡揉他的背，或減少過多之被蓋等。他的小嘴巴開始在動了，此時抱近乳房即可。

六. 有效之吸吮型態

如果寶寶的吸奶姿勢正確—其腹部貼近媽媽的身體，臉貼著媽媽的乳房，寶寶的嘴應可含住大部份的乳暈乳頭，而能有效的吸吮：. 可看到寶寶頷部肌肉的強烈動作、可聽到吞嚥聲、不會覺得乳頭疼痛。如果寶寶把乳頭含在齒齦之間或吸的時候有很大聲的嘖嘖聲，就視狀況把他的嘴唇移開檢查調整一下姿勢，讓他把乳頭和大部份乳暈含在舌頭上。

七. 餵奶時間及頻率

約 2-3 小時餵奶一次（因母乳在嬰兒胃排空時間為 1.5 小時）。

產後早期餵奶時間應視嬰兒之需要決定，只要寶寶想吃您就可餵他。由於吸吮乳汁時，後奶含較多脂肪，寶寶較有飽足感，故吸吮時間最好超過 10-15 分鐘。

八. 判斷奶水是否足夠

1. 尿布濕：

出生後前 5 天— 每一天加濕一塊尿布

五天後— 一天五到六次溼透的尿片（尿量約 45cc/次）

六週後— 一天四到五次溼透的尿片（尿量約 100cc/次），

尿顏色清淡

2. 排便：

4 天後：一天三到五次約 50 元銅板大小量的黃色便

3. 出生後頭幾天體重減輕不超過 7-10%. 於兩週內回到出生體重.

頭四個月 一週增加約 150-210 公克,

四到六個月一週增加約 120-150 公克,

六個月後 一週增加約 60-120 公克

通常五到六個月體重為出生體重的兩倍，一歲時體重為出生體重的三倍

九. 幫寶寶打嗝

餵母奶的嬰兒不像餵牛奶的嬰兒那麼容易吞入很多空氣，可在餵食中間排一次，餵完後再排一次。

十. 脹奶處理

常發生於產後的前 3-8 天，乳汁的排空不完整造成。

紓緩方法如下：

1. 勤快哺乳（增加哺餵次數）

2. 哺餵前洗熱水澡或熱敷按摩乳房
3. 乳房稍軟後寶寶比較好吸，哺餵前應以手擠乳先排出一些乳汁；哺餵後用手擠乳或擠乳器排空剩餘乳汁

十一. 乳頭疼痛及皸裂預防處理

1. 乳頭疼痛是常見問題，通常是寶寶吸奶方式不正確，也可能未含住足夠乳暈而只吸乳頭所致。預防方法：一開始就注意讓寶寶以正確姿勢吸奶，也要注意不要用肥皂或過度清洗乳頭。

2. 乳頭皸裂是持續的吸奶姿勢不正確引起乳頭皮膚的傷害，通常建議持續餵奶，但須注意：

吸奶姿勢正確或可改變抱嬰兒的姿勢

餵奶後擠出一些奶塗在傷口上，自然風乾促進傷口癒合

嚴重皸裂疼痛難忍時，暫停哺餵但仍須將乳汁擠出，以維持乳汁持續分泌。

十二. 增加乳汁分泌

最有效的方法：增加哺餵頻率，多給寶寶吸吮，每 2—3 時排空乳房。

其他方法：

適當的休息並保持愉快心情。

餵奶前給母親熱敷或飲料。

發奶飲食法：充足的水分，高蛋白食物如：牛奶、魚湯、豬腳花生湯。

十三. 擠乳

以徒手或擠乳器將乳汁擠出，對某些因素暫時不能哺餵或對回復上班的媽媽而言，不僅讓寶寶能繼續喝母乳也可以維持乳汁的分泌與供應。

擠出的乳汁儲存於消毒的瓶中或母乳袋中放於冰箱中冷凍或冷藏。

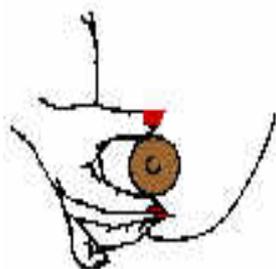
十四.

1. 早期手擠乳：

將大拇指及食指輕輕地往胸壁內壓，避免壓太深，以免阻塞輸乳管。

以大拇指及食指相對，壓住乳頭及乳暈後方，擠壓到乳暈下的輸乳竇

反覆壓放一邊乳房至少擠三到五分鐘，直到奶流變慢，然後擠另一邊，如此反覆數次。



2. 徒手擠乳：

一手扶起一邊乳房，另一手則從乳房上方朝乳暈周圍開始按摩，重複壓之。以拇指及食指各放於乳頭上方及下方的乳暈邊擠乳並持續數分鐘。



3. 以擠乳器擠乳（電動或手動）：

擠乳器的罩杯套住乳房，以手拉放擠乳器（或電動）讓乳汁流出。



十五. 母乳之儲存

貯存的器具(瓶或母奶袋)要消毒，標明日期。

取出後隔水回溫(低於 50°C)，並限當餐使用。

健康足月嬰兒	溫度	儲存時間
新鮮擠出來的奶水		
溫熱	25°C	4-6 小時
室溫	19-22°C	10 小時
絕緣的冰桶 / 冰寶	15°C	24 小時
冷藏奶 (放在後面; 不要放在門邊.)		
新鮮奶水	0-4°C	5-8 天
解凍過的奶水	0-4°C	24 小時
冷凍奶 (放在後面; 不要放在門邊. 不要再次冷凍.)		
在冰箱內的冷凍櫃	不一定	2 周
獨門冷凍	不一定	3-6 個月
單獨的冷凍庫	- 19°C	6-12 個月

十六. 哺乳期間媽媽之飲食

選擇富含多種營養素的食物

- 充足的水份
- 蔬菜及水果
- 高鈣乳製品（牛奶乳酪及優酪乳）
- 高蛋白食物（肉魚蛋及豆類）
- 全穀類米、麵包及穀物

避免刺激性食物：煙，酒，咖啡，香辛調味料，若您以酒烹煮食物，盡量在烹煮過程讓它蒸發。

未經醫師及藥師處方的藥物都要避免。

母愛！可以從餵母乳開始



--- 雙和醫院 關心·支持 哺乳家庭 ---

任何疑問請撥諮詢電話

哺乳 24 小時諮詢專線【02-22498860】

本院產兒單位電話：02-22490088 分機轉

產房【2601】、嬰兒室【2681】、產後病房【76201】

支持團體資源分享：

台灣母乳協會聚會組：support.bf@gmail.com

寶貝花園 www.babysgarden.org

資料來源

夏萍洄 (2007)。婦嬰護理學。台北：華杏。

李從業 (2008)。實用產科護理。台北：華杏。

台灣母乳協會 WWW.breastfeeding.org.tw