

自然生產後即刻護理

國泰綜合醫院產房 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 產後注意事項

- 產後子宮變軟時，請將手放在腹部按摩；若感覺子宮變硬時即可稍做休息。按摩時請循同一方向按摩，勿來回按摩。
- 產婦生產過程消耗體力，產後可以立即進食。建議：
 - ◆ 採少量多餐方式，可選擇高蛋白低脂肪的食物。
如：喝雞湯時，去油少吃雞皮，鱸魚以煮湯的方式等。
 - ◆ 選擇富含維生素及高纖維素的食物，如：深色青菜、水果等。
 - ◆ 避免影響傷口癒合及子宮收縮不良，產後一星期內請減少食用含有人參、酒精、辛辣等刺激性食物。
 - ◆ 產後住院期間會服用子宮收縮藥物，若有喝生化湯者，請勿同時服用，且飲用以不超過 10 天為原則。
 - ◆ 哺餵母乳的產婦，應增加富含動物性蛋白質之食物，例如：魚、肉、蛋、奶，並可增加水分、湯類的攝取。
- ◆ 產婦有尿意感時，需家屬協助下床解尿，若傷口疼痛，無法

下床，可床上使用便盆。請勿憋尿，以免影響子宮收縮。

- ◆ 產後因腹壓減低，可能會有發抖寒冷的現象，可向護理人員拿取溫毯保暖。

■ 返家之後若有下列症狀請返院就診：

- ◆ 發燒或顫抖、噁心、嘔吐、腹痛、絞痛。
- ◆ 施壓於腹部有脹痛感或劇烈的子宮痙攣。
- ◆ 陰道分泌物有惡臭味、月經週期 3 個月後仍未開始。
- 如廁後，沖洗清潔會陰部直到血性分泌物停止。
- 產後 4~6 週回門診複診，檢查子宮恢復狀態。
- 產後回診前避免性行為、陰道灌洗，洗澡採淋浴為佳。
- 正常經期約 4~6 週內恢復，請選擇適當的避孕方法。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論
若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 產房轉 3551-2

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 產房轉 2601-2

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 產房轉 2751-2

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AE1V1.222.2013.12 五修