

## 產房產後護理指導

1. 產後兩小時需在產房**觀察兩小時**，只可喝溫開水，此時會評估子宮收縮、出血量、會陰傷口情形，穩定後返回婦產科病房才可進食。
2. 產後胎盤脫離子宮後會立即產生強而有力的收縮，此時子宮底會升到肚臍的水平位置或稍微高於肚臍之上；此時需**環形按摩子宮底**加強刺激子宮收縮**預防子宮出血**，之後每天下降1~2公分或者一指寬，大約在產後10天左右便無法在腹部觸摸到子宮底。大約產後6週子宮便可回復至懷孕前的大小和形狀。
3. **惡露**是脫離子宮內膜及子宮內殘留的血液。惡露即是脫落的子宮內膜及子宮內殘留的血液，前二、三天量較多，顏色鮮紅，腥味重；五、六天後至產後十天量較少，顏色逐漸呈紅褐色，此種情形有時可能維持至二~三星期，完全乾淨需四~六星期，應勤換產墊和外陰部沖洗。如果15分鐘一塊產墊完全浸濕或者1小時一塊以上的產墊完全浸濕，則屬於產後出血現象，須要告知醫護人員。
4. **會陰傷口**若有腫痛厲害、瘀血、惡露量變多或出現像**手掌心一半大的血塊**，請告知醫護人員。
5. 大多數產婦在分娩後會立即出現顫抖現象稱為**分娩後寒顫**，可能原因為(1)分娩後神經反射或**血管收縮或舒張不穩定**(2)周遭環境溫度低(3)肌肉過度用力，給予多加被蓋及飲用溫水可減輕寒顫及增加舒適。
6. **第一次下床如廁**因快速身體姿勢改變容易產生低血壓現象故須採**漸進式下床**(由平躺改為坐姿時動作需緩慢，坐姿改為站姿時原地踏步無頭暈情形才能下床行走，**全程須由家屬陪同**)，再加上產後腹輕感會導致膀胱脹滿敏感度下降，故建議**5小時**解一次。

### 參考資料

高美玲總校閱等(2018)·**實用產科護理**(八版)·台北:華杏。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉產房分機 4601、4602  
婦產科衛教室分 5403

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2020年07月修訂