

自然產產後護理指導

在平安的自然生產後，以下為可能遇到的情形供您參考：

1. 子宮：(1)產後 24 小時內，一旦發現子宮鬆弛或柔軟情形，就應予以按摩直至子宮收縮變硬為止（按摩的原則是軟的按摩成硬的，不是硬的按摩成軟的）。子宮恢復初期，由於強烈收縮所以會有「產後痛」，持續 3-4 週後即消失。
2. 惡露變化：產後胎盤剝離後，子宮內分泌物經由陰道排出，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【若含大量血塊或鮮血湧出，請立即告知護理人員或返診檢查】。
3. 會陰沖洗：產後第一天由護理人員為您沖洗並檢查傷口及子宮收縮狀況，其餘時間請儘量保持清潔及乾爽，至少 3-4 小時更換產墊，大小便後以沖洗器裝開水自行洗，預防傷口感染。也可應用 24 小時內冰敷可減輕會陰傷口疼痛，促進癒合。沖洗器裝開水時務必使用漏斗，如圖一。



圖一 沖洗器裝開水

4. 安全問題：產後身體比較虛弱，第一次下床時需有家屬陪伴，以免暈厥而發生意外傷害。
5. 排尿：5 小時內應自然解小便，若無法自行解小便請通知護理人員。
6. 疼痛：當子宮收縮或傷口疼痛厲害時，應暫時停止按摩，休息後若仍疼痛不舒服，請告知護理人員，將依醫師囑咐給予止痛藥。
7. 束腹帶使用：產後 24 小時後或出院當天使用。（可用可不用）

參考資料

余玉眉、周雨樺、蕭仔伶(2018)·產期婦女的護理·產科護理學·新北市：新文京開發，p304-327。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 65 病房分機 6501、6502
婦產科衛教室分機 5403

Stm 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
2021 年 10 月修訂