

剖腹產產後護理指導

◎在平安的剖腹生產後，以下為可能遇到的情況供您參考：

一、身體清潔

1. 寒顫、發抖：因麻醉藥消退引起，只要保持保暖後，麻醉藥消退完全後能恢復。
2. 子宮：(1)生產後第一天子宮底維持在肚臍的高度，爾後每日下降一指幅，直至產後10天~二週之內子宮底已下降至骨盆腔內，腹部則幾乎摸不到。(2)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。
3. 惡露變化：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。【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】。
4. 手術完一週內請先以擦澡方式取代洗澡，可以沖洗會陰部，但是腹部傷口需等返診之後依醫師指示才可碰水
5. 會陰沖洗：二天內由護理人員每天早晚為您沖洗並檢查傷口及子宮收縮狀況，其餘時間請家屬協助3-4小時換產墊，以保持清潔及乾爽，大小便後以沖洗器裝溫開水自行洗，由會陰往肛門方向沖洗。沖洗器裝開水時務必使用漏斗，如圖一。



圖一 沖洗器裝開水

二、飲食指導

1. 進食(包括飲水)：由護理人員告知後才可進食。
2. 飲食：採漸進式飲食，因為麻醉藥劑及手術的影響，造成腸蠕動變慢，因此剛開始進食太過油膩或易脹氣。一般可由流質→軟質→普通飲食。

1. 流質食物：先喝少量溫開水，或溫的運動飲料、果汁、米湯等。

2. 軟質食物：如稀飯或麵線等易消化食物。

3. 普通食物：指一般食物。

注意油膩湯類及易產氣食物暫勿食用，以免腹脹及腹瀉。如：油炸品，豆類、蛋類、奶類、蘋果或水梨、牛奶、地瓜、豆漿及豆類食品。

三、下床活動

1. 活動：提早下床可促進全身血液循環、預防下肢靜脈血栓形成、避免脹氣…等，請儘早在身體狀況可負荷範圍內翻身活動以促進早日排氣及增加血液循環，使得傷口早日癒合。
2. 產後身體較虛弱，第一次下床時先將床頭搖高，確定無頭暈現象，可起身坐於床旁或床旁椅，漸進式下床，身上若有尿管、點滴、疼痛控制器…等，需有家屬陪伴，以免暈厥，發生意外傷害。

四、腹部傷口護理

1. 傷口疼痛：可為您打止痛藥或裝置疼痛控制器(少量止痛藥不致成癮，請您放心！)
2. 導尿管小便紀錄：每 500cc 傾倒後，由家屬紀錄，以了解腎臟功能恢復狀況。依醫囑為您拔除，請於 6-8 小時內應自然解小便，要到廁所解小便，因脹滿的膀胱會影響子宮收縮。
3. 住院期間請保持腹部傷口乾燥，若不慎將傷口紗布弄濕，可隨時請護理人員更換乾淨的紗布。
4. 貼美容膠帶的目的是讓傷口平整，避免疤痕組織增生，平時洗完澡後僅需將貼美容膠處拍乾，若脫落一片，僅需補上一片，最好能貼六個月以上。
5. 束腹帶使用方式：固定於傷口上方，避免過度壓迫傷口，並保持束腹帶與腹部呈二指寬之距離，如此可避免活動時牽扯傷口引起疼痛可將您的束腹帶束於衣服外。

12. 安全問題：


參考資料

林盈慧、蔡菊蘭、邱淑容(2010)·產期婦女的護理·產科護學·台北：華杏，p290-371。

王淑芳 等 (2017) ·實用產科護理 (8 版)·台北：華杏

周雨樺等 (2018) ·第十四章婦科疾病的護理·於余玉眉總校閱，產科護理學 (九版，392-395 頁) ·台北市：新文京。

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

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