


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

王淑芳等 (2018)·於高美玲總校閱，實用產科護理 (8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

2021年09月修訂