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

stm-black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

2023年05月校閱