

活動須知

1. 4-6 週內避免提重物，若需提 5 公斤以上重物時，建議可使用束腹帶固定傷口，避免疼痛及下墜感。



2. 避免長時間坐或站、勿激烈運動，如騎機車、腳踏車、爬山、游泳。

飲食須知

1. 陰道生產 1 週內勿食含人蔘、麻油、酒，避免子宮收縮不良及產後出血量多。
2. 剖腹生產 2 週內勿食含人蔘、麻油、酒飲食，避免子宮收縮不良及產後出血量多。
3. 依個人體質服用生化湯。
4. 哺餵母乳者勿食人蔘、韭菜、麥類、綠色花椰菜等，會影響乳汁分泌。

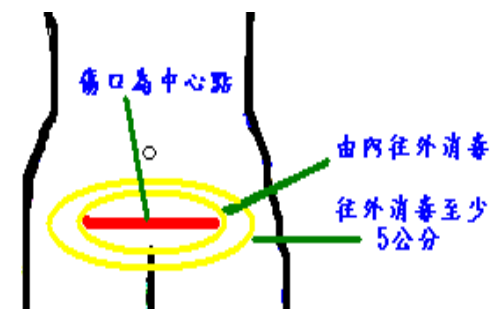
5. 哺餵母乳者需額外攝取足夠的水份及蛋白質飲食。
6. 有導尿管者應多吃酸性食物，如蔓越莓汁、藍莓汁，預防尿路感染。
7. 貧血者（女性血紅素正常值約為 12mg/dl），可攝取含鐵食物，如肝臟、菠菜、葡萄乾、櫻桃等。
8. 預防便秘宜攝取蔬菜水果及水份。
9. 每日攝取水分約 1500 cc~2000 cc。



傷口照護須知

1. 注意傷口有無紅、腫、熱、痛，或不正常的分泌物。
2. 陰道生產的會陰傷口約 7-10 天癒合，如廁後以溫水由前往後沖洗會陰部，沖洗 7-10 天，直至傷口癒合。

3. 剖腹生產的腹部傷口約 10-14 天癒合，需保持清潔乾燥。
4. 建議傷口約 2-3 天換藥，或是不小心弄濕或滲濕時應更換。換藥時請使用優碘藥水、無菌食鹽水、無菌紗布、無菌棉棒、透氣紙膠更換。
5. 換藥步驟：將優碘藥水滴至無菌棉棒，以傷口為中心點，由內向外塗擦至傷口周圍外至少 5 公分，約 20-30 秒後，再使用無菌食鹽水以傷口為中心點由內向外將優碘藥水擦去；消毒完畢後，以無菌紗布覆蓋傷口及黏貼好。



6. 通常出院當天，醫師會預約回診時間，以檢視傷口。若醫師未預約，

則建議一週內返診。

7. 沐浴時機：住院期間以擦澡方式清潔身體。出院第一次回診後醫師會視當時傷口癒合狀況，評估是否可以開始沐浴。若可以沐浴時，建議宜採淋浴方式，勿盆浴及陰道灌洗，避免傷口感染。



衛生須知

1. 如廁後衛生紙應由前往後擦拭，避免感染。
2. 惡露期應勤換棉墊，避免感染。

性生活須知

1. 需在惡露停止及醫師診察傷口癒合後，約產後 4-6 週後再進行性生活。
2. 哺乳期間仍有可能會懷孕，因此建議依需求採取避孕措施。
3. 哺乳期間建議可以使用保險套或子宮內避孕器避孕，但勿服用口服避孕藥，以避免藥物透過奶水餵食寶寶，而影響到寶寶的生長發育。

下列情況應回診檢查

1. 體溫 $>38^{\circ}\text{C}$ 以上或解尿困難、疼痛、頻尿、有灼熱感。
2. 陰道出血量多呈鮮紅色、惡臭。
3. 發現傷口若有紅、腫、熱、痛及滲出液情形。



中山醫學大學附設醫院-護理部
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____

中興院區 04-22621652 轉分機_____

產後出院須知



生效日期：95/08/16
檢閱日期：105/07/31

修正日期：102/12/31
編號：T-Obs-004