

飲食應注意什麼？

1. 採均衡飲食，勿過度進補及暴飲暴食。
2. 進補時應依照中醫師指示進補。
3. 產後 1 週內少食含人蔘、麻油、酒飲食：
 - (1) 中醫藥理學觀念，人蔘為活血藥材，會促進血液循環，所以會使陰道出血量(惡露)增加。
 - (2) 酒精會抑制子宮收縮，促進血液循環，使陰道出血量(惡露)增加。
 - (3) 麻油與酒一起食用會加強酒精作用，促進血液循環，使陰道出血量(惡露)增加。
4. 哺餵母乳者勿食含人蔘、韭菜、麥類製品、綠色花椰菜等，會降低乳汁分泌。
5. 生化湯應依個人體質服用。

如何評估宮縮是否良好？

1. 一般子宮收縮良好的狀態下，會在位於下腹中央，或微偏左偏部位處，摸到一顆堅硬的球狀。
2. 若觸摸子宮時，是呈現海綿柔軟狀，則應輕柔按摩子宮，使子宮收縮呈硬球狀為止，避免陰道出血量(惡露)增加。
3. 評估子宮宮底的位置，若子宮底較偏向右邊或左邊，可能是因為膀胱脹或兩邊的韌帶張力不平均所致。
4. 約 10 天左右，子宮會慢慢降至骨盆腔內正常位置，此時已摸不到子宮了。

如何子宮環形按摩？

1. 目的：促進子宮肌肉收縮，協助惡露排出，預防產後出血。
2. 做法：以單一或雙手掌在下腹約肚臍處，按住子宮做環形按摩。

3. 生產後 1 小時內，應需每隔 15 分鐘評估子宮收縮的狀況，若子宮收縮不佳，則需加強子宮按摩，每次按摩時間約為 1-2 分鐘，或直至子宮收縮變硬呈球狀為止，但不可按摩過久，以免造成子宮肌肉疲乏。

什麼是產後痛？

產後子宮間歇性收縮引起的疼痛，一般在產後的前 3 天(之後即會漸漸減緩)、子宮按摩或哺乳時最明顯，主要是排除子宮內血凝塊，增加子宮內壁血管收縮，減少出血量。

什麼是惡露？

惡露為產後子宮內蛻膜的脫落，經由陰道排出體外。

1. 產後惡露顏色的變化：
 - (1) 1~3 天內含血量很多，紅色。

陰道生產 產後須知

(2) 3~4 天顏色漸變成粉紅色或褐色
伴隨血清樣物質。

(3) 10~20 天顏色為黃色或白色，含
有白血球及較少的液體。

2. 惡露會隨著產後天數愈來愈少量：

(1) 微量：一小時內

衛生棉惡露量
小於 2.5 公分。



(2) 少量：一小時內

衛生棉惡露量
小於 10 公分。



(3) 中量：一小時內

衛生棉惡露量
小於 15 公分。



(4) 大量：一小時內惡露浸透一整
片的衛生棉，為產後大出血需
立即告知醫師或就醫。

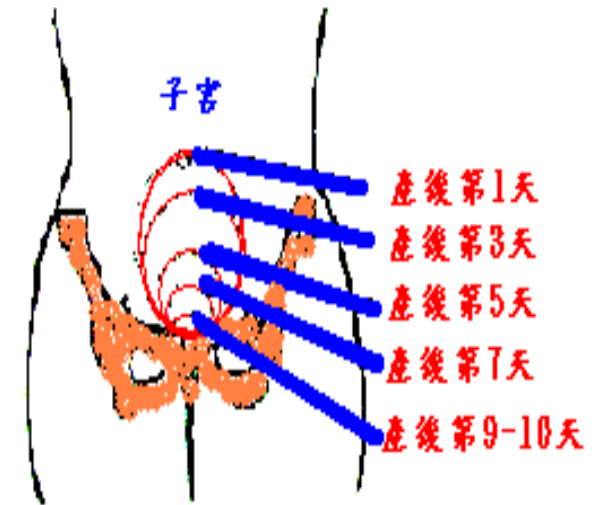


產後多久內需小便？

1. 產後 2-4 小時內需自解小便。
2. 生產時可能會造成尿道口、陰道周圍腫脹和傷害，使得膀胱對壓力敏感度降低，或功能受損，造成尿液滯留，易引起泌尿道感染，同時膀胱脹也會影響子宮收縮。

如何清潔會陰傷口？

1. 會陰沖洗可保持會陰傷口的清潔和乾燥，防止細菌感染，消除氣味，促進傷口癒合，增加舒適感。
2. 將沖洗壺裝入八分滿的 41-43°C 煮沸過的溫開水，在每次解完大、小便之後，由前往後的方向，執行會陰沖洗，約持續沖洗 7-10 天，直到會陰傷口痊癒為止。



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_____

生效日期：95/08/16

檢閱日期：105/07/31

修正日期：105/02/02

編號：T-Obs-005