

5. 下床如廁注意事項：

第一次下床上廁所必須有家屬或護理人員陪同，並採漸進緩慢方式下床，下床前先床頭搖高坐起5分鐘；雙腳垂於床緣再坐5分鐘；然後再站起來於床緣5分鐘，若無頭暈不適情形再下床。若頭暈不適請勿勉強下床如廁，護理人員會協助您於床上使用便盆。

鼓勵產後儘早下床活動，可以促進子宮復舊、幫助惡露排出；促進膀胱、腸胃之排泄功能，改善便秘脹氣情形；促進血液循環，預防血栓靜脈炎。

產後4-6小時須自解尿液，若有解尿困難或無法解尿情形，請立即告知醫護人員。

6. 會陰沖洗及傷口注意事項：

每次如廁後或每2~3小時更換產墊，會陰傷口需於每次如廁後沖洗(由前往後沖)，再以衛生紙由前往後輕輕拍乾，避免污染會陰部傷口，會陰沖洗持續到惡露結束為止。沖洗時以煮過的溫開水作為沖洗溶液就可以，不用另外添加消毒水。若會陰傷口有紅腫、硬塊、疼痛加劇情形，請立通知護理人員。

7. 其它注意事項：

產後若有發燒、寒顫、心悸或任何異常不適之情形，請立即告知醫護人員。

自我評量(是非題)

- () 1. 自然產後恢復良好，產後第一次下床如廁不須他人陪同。
- () 2. 沖洗時以煮過的溫開水作為沖洗溶液就可以，不用另外添加消毒水。

請寫下您的問題：

參考資料：

王淑芳、陳信孚、馮容莊、張宏江、王子芳、方郁文…潘怡如(2017)．實用產科護理(八版)．台北：華杏。
余玉眉、周雨樺、蕭仔伶、何美華、孫瑞瓊、林淑玲、黃樹欽…徐莞雲(2020)．產科護理學(十版)．台北：新文京。

制定日期：2006年1月

修訂日期：2022年1月(第八版)

編碼：5736-單張-中文-055-08

題號	1	2
解答	X	O

自然產後 立即護理



護理部製作

諮詢專線：(04)7256652

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30-05：30

諮詢專線(夜)：(04)7238595轉5491

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教單張



一、產後與寶寶即刻皮膚接觸：

寶寶在出生後即可與母親皮膚接觸，能促進親子關係更為緊密。若寶寶有吸吮反應即可開始哺餵母乳，有助於增加未來純母乳哺育及延長持續哺餵母乳的時間。哺乳可促進子宮收縮，減少產後出血情形，同時寶寶可以有比較正常穩定的體溫、心跳、血糖濃度，更可使寶寶即早適應母親身上菌種，降低細菌感染機會。

◎產後與寶寶即刻皮膚接觸時請務必有家屬陪伴在旁。

◎若家屬需離開或您感到疲累想睡覺時，請通知護理人員。



二、產後2小時內注意事項：

1. 子宮按摩：

產後子宮底約在肚臍處，子宮按摩可有效促進子宮收縮，方法是以一手固定於恥骨聯合處加以支托，另一手置於腹部並能摸到子宮底（約肚臍周圍），下壓以順時鐘或逆時鐘方式**環狀按摩**子宮，此時可摸到一明顯的**硬球狀物體**，表示子宮收縮佳。

若經按摩後腹部仍呈柔軟狀，沒有摸到硬球狀，表示子宮收縮不好，請立即告知醫護人員。



子宮按摩圖

2. 子宮收縮不適：

子宮恢復初期，由於強烈收縮所以會有「子宮收縮不適」，經產婦較初產婦明顯，一般約2-3天可緩解。

3. 惡露的觀察：

產後子宮內分泌物經由陰道排出，前二、三天量多且腥味重，顏色鮮紅，惡露量以**2小時**更換產墊時**浸濕範圍1/3~1/2**為正常。

因產後出血約80%易發生在產後2小時內，如有惡露量多、呈水樣流出，或約一小時就需更換產墊，且產墊全溼者；或有大量或大塊血塊出現之情形，請立即通知護理人員。

4. 產後飲食注意事項：

產後初期飲食建議以清淡為主，可加入少量麻油或酒進行調味去腥，大量麻油及酒類食補料理，例如：麻油雞、燒酒雞，建議生產後一週再開始食用。

易退奶食物：人蔘、韭菜、生麥芽，有哺乳的母親要避免食用。