

五、月經何時可恢復正常？

產後月經之恢復與母乳哺餵有關，如果產後媽媽沒有哺餵母乳，通常會在產後6-8週之間恢復月經。如果哺餵母乳的媽媽們，可能在產後第2個月，甚至遲至第18個月才恢復。

六、產後性生活：

基本上是因人而異的，只要惡露乾淨，並考量個人恢復情況、體力、會陰傷口疼痛程度，以及先生需求等因素，您可以在不會不舒服情況下進行，但如果不希望過早再次懷孕，仍需採取避孕措施以免懷孕。

七、產後何時恢復曼妙身材？需要減肥嗎？

大多數的婦女們，會在產後6個月回復懷孕前的體重，產後媽媽應多吃蔬菜水果，少吃高熱量飲食，適度運動。哺餵母乳的媽媽每日會消耗五百至七百卡的熱量，因此哺育母乳更是產後恢復身材的好方法。

自我評量(是非題)

- () 1. 產後會陰沖洗一般以煮過的溫開水作為沖洗溶液就可以，不用另外添加優碘消毒液。
- () 2. 自然生產產後恢復較快，產後第一次下床可自行下床不需他人陪伴。

請寫下您的問題：

參考資料：

余玉眉、周雨樺、蕭仔伶、何美華、孫瑞瓊、林淑玲、黃樹欽、陳怡靜、徐莞雲 (2020)．*產科護理學*(十版)．新文京。
王淑芳、馮容莊、張宏江、王子芳、方郁文、江曉菁…潘怡如(2021)．*實用產科護理*(九版)．華杏。

制定日期：2002年7月

修訂日期：2022年3月（第十三版）

編碼：5736-單張-中文-056-13

題號	1	2
解答	O	X

自然產後 母體保健須知



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3492

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、您認識產褥期嗎？

產褥期是指胎盤產出至母親生殖器官（主要是子宮）回復到懷孕前的狀態為止，一般約需6星期。產後婦女生殖系統恢復的過程稱為復舊，產後前3-4天復舊過程最明顯。

二、有哪些身體變化呢？

1. 子宮復舊：

產後第二天的子宮底仍高於肚臍，之後每天約下降一公分，十天後才會恢復到骨盆腔內。可經由醫護人員教導您正確子宮按摩方法時觸摸到。

2. 產後痛：

子宮恢復初期，由於強烈收縮所以會有「產後痛」，亦會因哺餵母乳或使用子宮收縮藥物等情況而更加疼痛，一般約2-3天可緩解。

3. 惡露：

產後子宮內分泌物經由陰道排出，前二、三天量多且腥味重，正常以**2小時內不超過產墊的1/2範圍**為主，顏色呈鮮紅色；五、六天後至產後十天

量較少，顏色變淡呈紅褐色；十天後顏色變淡黃色，此種情形可**維持二至三星期**。

三、產後媽媽應注意事項：

1. 產後第一次下床時都需照顧者全程陪同。採漸進式下床：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，確認無頭暈現象，才能由照顧者陪同至廁所。產後第一次下床容易發生頭暈的狀況常是在上完廁所要起來時，因此若上完廁所有頭暈狀況，請勿勉強走回病床，應坐下，並按緊急求救鈴呼叫護理師協助。



2. 預防血栓：產後須避免長時間臥床，應盡早在產後6~8小時內下床活動，預防發生靜脈栓塞及肺栓塞情形。

3. 注意異常出血：若有以下情形請早日求醫：**惡露量逐日增多、顏色越來越紅、伴有惡臭、發燒、腹痛等。**

4. 會陰傷口的照護：

- (1) 會陰處若有縫合傷口，**縫線會自行吸收不需另外拆線。**
- (2) **會陰沖洗：**一般以煮過的溫開水作為沖洗溶液就可以，不用另外添加優碘消毒液。
- (3) 每次如廁後或每2小時更換產墊時，需執行會陰沖洗，直到惡露結束為止。

四、產後飲食注意事項

1. 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。
2. 如需服用生化湯，建議經由中醫師診視後，依不同體質開立藥方服用。
3. 易退奶食物：人蔘、韭菜、生麥芽，有哺乳的母親要避免食用。