

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：

基本上是因入而異的，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。
洪志秀、曾英芬、陳信孚(2021)·產後期的護理·於高美玲總校閱，實用產科護理(九版，463-598頁)·華杏。

制定日期：2002年7月

修訂日期：2024年6月(第十四版)

編碼：5736-單張-中文-056-14

X	O	易抽
Z	↓	筆寫

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

其餘時段諮詢專線：(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>

衛教單張



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

當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。

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」，經產婦會較初產婦明顯，亦會因哺餵母乳或使用子宮收縮藥物等情況而更加明顯，可依醫囑服用止痛藥緩解，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；十多天後顏色變淡黃色或白色，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；雙腳踩地坐在床旁5分鐘；然後下床站立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，應坐下，並按緊急求救鈴呼叫護理師協助。若行走過程中有頭暈狀況，請勿勉強走回病床，應原地坐下及求救。



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。