

產婦出院須知

一、本院支持母乳哺餵政策，以下提供您返家後相關**母乳諮詢專線**：本院總機：082-332546 轉產房 1226、產後病房 1284、嬰兒室 1228、衛生局 082-330697 轉 815。

二、本院護理人員或將於您出院後滿 1、2 個月主動打電話訪談，了解您母乳哺餵情形及提供相關諮詢服務。

三、母乳支持團體：

(1)**金門縣衛生局母乳支持團體**，每個月第二個禮拜，早上 9 點至 11 點，在金門縣衛生行政大樓定期舉辦活動，歡迎您踴躍參與。

(3)您若是金門縣民，需要金門縣衛生局母乳哺餵志工居家訪視者，請填妥同意書交至產後病房，我們將為您轉介至金門縣衛生局。

四、傷口照顧：

(1) 會陰部：每次大小便後，繼續用溫水沖洗，並保持乾燥、無惡露時不必再沖洗。
如有會陰部腫或痔瘡可溫水坐浴。

溫水坐浴(泡盆)：

促進會陰部血液循環。持續至產後第二週

1. 將盆子洗乾淨，置於泡盆架或地上。
2. 盆內擺清潔的溫熱水約七分滿，不要過燙，以免燙傷(可用手腕內側放入水中測溫度)。
3. 先將外陰部沖洗乾淨後，坐於溫水盆中泡約 10~15 分鐘，一天泡四次，於產後 24 小時開始坐浴。
4. 除非有醫師指示，水裡不必加藥。

(2) 腹部：若拆線後紗布覆蓋傷口，不要弄濕，在 2 週內傷口勿碰到水，保持乾燥，採上下分段擦澡方式。若無須拆線則用美容膠布十天換一次即可淋浴，結痂者勿用手抓，讓其自然脫落。

五、飲食：

均衡飲食，高纖維、高蛋白、高維他命

餵母乳者，避免服用韭菜、麥芽水、高麗蔘、人參。

哺餵母乳：可多攝取水分、蛋白質，及哺乳媽媽食譜(花生豬腳、青木瓜燉排骨、虱目魚肚湯、紅豆糙米粥)。

生化湯：產後 7 天後可開始服用，自然產者連續服用 7~10 帖，剖腹產者 5~7 帖。那些產婦不能服用生化湯

- * 不正常子宮出血
- * 胎盤植入
- * 產後感染
- * 妊娠高血壓
- * 甲狀腺功能過高

素食者：多補充維他命 B12、維他命 D、鐵質、鈣質，可以藉由適度服用市售的營養品來補充。

六、何時開始避孕：

- (1) 產後 4-6 星期內避免性生活，和陰道灌洗。
- (2) 若使用口服避孕藥，則在產後 28-30 天開始服用。
- (3) 哺餵母乳期間，仍會受孕，應採避孕措施，但勿服用口服避孕藥。
- (4) 月經可能在 6-8 星期恢復。

七、產後檢查：產後 42 天至 50 天內請至婦產科門診做產後檢查

八、返家後，若有下列情形請即刻求診：

- (1) 突然發燒或發冷。
- (2) 大量陰道出血；傷口有紅、腫、熱、痛或有分泌物出。
- (3) 頻尿或解尿不順；解便困難或出血。
- (4) 突然暈厥；任何身體不適。
- (5) 乳腺炎：乳房局部有紅腫、熱、痛。

行政院衛生署金門醫院關心您