



屏基醫療財團法人屏東基督教醫院

剖腹生產產後須知

編號	ND 婦-014
製訂日期	2005. 01
六修日期	2018. 05

一、剖腹產後注意事項：

1. 剖腹產後因半身麻醉，須平躺 8 小時，平躺期間不可睡枕頭或搖高床頭，可翻身。鼓勵您提早床上翻身。8 小時後，採漸進式下床活動，以利排氣，若有腹脹可告知護理人員。
2. 第一次下床及如廁時須有人陪伴，先於床沿坐起停留 5-10 分鐘，不會感覺頭暈時再下床，以避免跌倒。
3. 腹部傷口需保持乾燥，並用束腹帶固定。若傷口疼痛，請告知護理人員，會依醫囑提供止痛劑。傷口在住院期間兩天換藥一次，出院當天也會為您換藥。醫師會為您預約出院後第 7 天左右，返回門診拆線，在拆線前傷口勿碰水。
4. 寶寶出生證明之辦理：於住院期間請攜帶您及配偶身份證或戶口名簿正本，至一樓急診批價櫃檯領取（若您於星期一至星期四生產者，則可於隔天上午 09:00 後領取；若您於星期五至星期日生產者則需於下星期一下午 13:00 後領取），基本給 3 份出生證明，如需更多份則請洽櫃台處理。

二、子宮收縮注意事項：

1. 產後子宮會一陣陣收縮，伴隨少許的腹痛或悶痛感，在肚臍附近摸到像硬塊的子宮，此為正常現象，此疼痛感尤以生產二胎以上者更為強烈。宮縮痛約持續 7-10 天左右，以產後三天內最為明顯。
2. 在您手術過程中，醫師已清除子宮內膜，所以剖腹生產，產後血會較少。因下腹部有剖腹傷口，所以在正常情況下不需按摩子宮，除非有大量出血傾向時才需要。
3. 產後第二天起，子宮底的高度約每天下降 1 指的寬度，產後約 10 天左右子宮恢復原來的位置。

三、產後血護理注意事項：

1. 產後會有像月經般量的紅色產後血，持續約 2-3 天，第 3-10 天變成淡紅色，第 2-3 週變為淡黃或白色分泌物。坐月子期間仍須注意產後血量及顏色的變化。
2. 住院期間若有大量出血或血塊、臭味，需立即告知護理人員。
3. 導尿管拔除後，每次如廁後需會陰沖洗，應用沖洗瓶裝溫熱水由前往後沖洗，至產後血完全乾淨為止。

四、飲食注意事項：

1. 手術後平躺 8 小時期間，暫勿進食；8 小時過後可先喝少量水，若無嘔吐不適情形，才可增加攝取量並開始食用溫和飲食，如白稀飯，可加鹽巴、海苔醬或是肉鬆，採少量多餐方式。若仍未排氣應避免進食易產氣食物(如豆類、魚、蛋、奶、地瓜、豆漿、牛奶等類食物)，以免引起腹脹。
2. 產後 7 天之後且傷口癒合良好無感染狀況下才可食用麻油、中將湯、人參、生化湯，生化湯有助於子宮復舊及惡露排出，每天一帖，可連續服用 5-7 天，但以不超過 7 天為原則，建議看中醫依個人體質調配食用，並觀察出血情形；產後血乾淨才可食用含酒精、中藥等食物。

五、母乳哺餵注意事項：

1. 本院為維護母嬰之權益，全面推行親子同室，以增進家中成員關係，早期哺餵母乳，更有助於成功哺餵母乳。寶寶在出生後經過 4 小時的密切觀察，生理情況穩定後，即送至您身旁，方便您哺餵母乳。
2. 在懷孕末期已分泌乳汁，不須等脹奶即可哺餵母乳，透過寶寶儘早吸吮乳房，將分泌更多乳汁，且可預防日後發生乳腺炎、乳腺阻塞、乳房腫脹情形。當寶寶吸吮乳房時，您會感到子宮收縮較明顯，此為正常狀況。
3. 我們將不提供奶瓶及奶嘴給寶寶，以避免產生奶嘴與乳頭混淆的問題。
4. 脹奶時可能伴隨輕微體溫偏高，此時仍可正常哺乳，若有任何問題，均可回門診看診或電話諮詢 08-7368686 轉 4420~4421。

※哺餵母乳諮詢專線電話：08-7378149

屏基關心您 祝您早日康復

