



屏基醫療財團法人屏東基督教醫院 自然生產產後須知

編號	ND 婦-013
製訂日期	2005. 01
五修日期	2018. 05

一、生產後注意事項：

1. 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，不會感覺頭暈時採漸進式下床，以避免跌倒；若體力衰弱請勿勉強下床，可於床上使用便盆。
2. 可採正常飲食，常有便秘情形，應多攝取蔬菜水果及水份。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。
3. 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，此疼痛感尤以生產第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. 以手掌整個貼在肚臍處以環狀按摩子宮，以促進子宮收縮，產後前幾天多按摩子宮，儘量保持子宮硬的狀態，當子宮收縮佳可減少產後大出血的發生。
3. 產後 6-8 小時宜自解小便，以免影響宮縮，若無法自解小便應告知護理人員。
4. 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. 若有大量出血或血塊、臭味或 1 小時內就濕透產墊，需立即告知護理人員。

四、會陰沖洗注意事項：

1. 每次如廁後需使用沖洗器盛裝溫水清洗會陰，由前往後沖洗，直到產後血結束為止。
2. 會陰傷口不需換藥，保持清潔即可。若您有需要，可至護理站借氣圈使用以減輕坐起時的傷口及痔瘡痛。
3. 若傷口腫痛或痔瘡痛者，在產後 24 小時後可用溫水坐浴以改善不適情形；會陰傷口若有血腫發生或疼痛感加劇時，請通知護理人員。
4. 產後即可淋浴(水溫 41-43°C)，不可盆浴以免傷口感染，可洗髮並應立即吹乾注意保暖。

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

