

2. 執行親子同室期間，鼓勵母親與孩子一起休息，並由陪伴者多協助顧孩子。

八、家庭計畫

1. 產後四~六週如身體無不適，即可開始性生活，但應採避孕措施，最理想的避孕方法必須是安全、可逆、便宜、沒有副作用、使用方便、效果好、不影響性生活，且為夫妻雙方所接受。

2. 哺餵母乳者，禁用口服避孕藥。

九、產後於上班日 08:00-17:00 持雙方身分證，至產後病房護理站申請出生證明。

參考資料

李從業、陳信孚、馮容莊、張宏江、王子芳、方郁文、江曉菁、王瑤華、潘婉琳、黃國儀、陳淑溫、曾英芬、江志秀、柯淑華、潘怡如 (2021)。實用產科護理(九版)。華杏。

衛生福利部國民健康署(2018)。母乳哺餵手冊。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1586>

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 1 號

電話：07-6150011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 21 號

電話：07-6150022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路 305 號

電話：07-5599123

義大醫療財團法人

19.8×21cm 2024.11 修訂 HA-1-0170(2)

自然生產後 之注意事項



自然生產後衛教須知

一、子宮復舊

產後婦女的生殖系統恢復到懷孕前的大小及功能狀態，稱為復舊，過程需要6週，產後3-4天是整個復舊過程中變化最快的一段時間。

二、子宮按摩

1. 產後24小時內可隨時做子宮按摩，以防收縮不良產生大出血，收縮良好的子宮底是為堅硬的，硬度如葡萄柚一般。
2. 平躺並屈膝以鬆弛腹部張力，方便按摩子宮，一隻手放恥骨聯合上做支托，另一隻手平放，以手掌部位在子宮底做輕柔的環狀按摩，由柔軟時按摩至像球型般變硬才可以停止，如變軟則需再繼續按摩。

三、惡露的觀察及處理

1. 產後需觀察惡露量，一小時內衛生棉墊完全滲濕或有大量血塊，須立即通知醫護人員。
2. 惡露顏色在產後1-3天為紅色，4-10天為漿惡露，10天至4星期為白惡露；產後3天內，惡露量較多，需要3-4小時更換衛生棉，之後惡露量會逐漸減少。

四、會陰傷口照護

1. 會陰傷口使用可吸收縫線，約7-14天癒合，線頭會脫落。

2. 姿勢側坐或側臥，減少會陰傷口壓迫。
下床活動併腿方式下床，避免拉傷口。
3. 每次如廁後，用溫水由前往後沖洗外陰部，隨時更換棉墊保持清潔。

五、產後解尿

1. 產後應於6小時內自行解尿，若漲尿無法自行解尿，可以用會陰沖洗、手握冰塊或聽流水聲誘尿幫助解尿。
2. 假如第一次解尿後，仍有尿意，一小時後可以再嘗試解尿，護理人員會評估膀胱脹尿及排尿情形，必要會協助導尿。

六、產後飲食

1. 高蛋白食物如：魚、肉、蛋、奶，可恢復產婦分娩時疲勞和損傷組織修復，並增加產後哺乳時乳汁分泌。
2. 應多攝取蔬菜、水果，讓排便順暢。
3. 產後禁忌：
 - (1)服用子宮收縮劑時，避免同時服用生化湯。服用生化湯後若出血量增加，應及時停止服用，避免導致大出血。
 - (2)產後一週內避免食用酒類、麻油等食品，人參需等沒有惡露後才可食用。
 - (3)韭菜、生麥芽類會影響乳汁分泌，避免食用。

七、活動與休息

1. 產後需維持適當的活動，促進惡露排出及傷口癒合。

