

產後立即衛教

親愛的媽媽們，恭喜您們順利產下寶寶，但產後期為容易發生合併症的關鍵時刻，因此仍有一些注意事項須特別叮嚀您～

一、下床活動之安全：

- 1.目的：產後早期下床可預防循環系統合併症的產生、促進體能的恢復、傷口之癒合及排便正常。
- 2.注意事項：有些產婦第一次下床可能有暈眩感覺，甚至暈倒而造成受傷，故需家人陪伴在側以預防之。欲下床前，先在床緣坐一會兒，且將雙腿垂於床邊及輕微活動，當不覺頭暈再下床。下床後若有暈眩現象請立即躺回床上休息；而此種現象通常於 24 小時以後消失，並不見得一定有貧血或其他不正常。

二、排空膀胱之重要性：

- 1.目的：促進尿液排出可避免發生膀胱炎，脹滿的膀胱會影響子宮收縮。此外，經由解尿情形可評估生產時是否損傷及膀胱。
- 2.注意事項：產後 6-8 小時應解小便，可利用傾聽流水聲或以溫開水沖洗會陰部等方法誘尿，若仍無效，應通知醫護人員。

三、子宮環形按摩：

- 1.目的：促進子宮收縮；預防產後出血。
- 2.子宮位置：通常剛生產完，子宮底位於肚臍下一、二指，二小時後回復至臍平或臍上一指；24 小時後每天下降一指，產後十日下降至骨盆腔，即無法由腹部觸摸到。
- 3.方法：一隻手放於恥骨聯合上，另一隻手放平並以手掌部位在子宮處做輕柔地環形按摩，由柔軟時按摩至變〔硬〕，如球形一般才可停止，並需經常檢查，當子宮變軟時再繼續按摩。
- 4.注意事項：(1)按摩時不可太用力，以免子宮內翻。
(2)子宮收縮不好，或產後十天仍摸到子宮，惡露仍呈紅色就須通知醫師。
(3)剖腹產必須一手按住傷口，另一隻行子宮環形按摩。

四、進食指導：

- 1.目的：補充生產時體力的大量消耗及供給子宮復原所需消耗的蛋白質與哺乳的需要。
- 2.注意事項：(1)自然生產後兩小時且情況穩定即可進食，而剖腹產則須禁食 24 小時，不須等排氣後方可進食。
(2)產後宜少量多餐。在產後一週內不可食用含酒精、高麗蔘、刺激性等食物，可能會影響產後子宮恢復。返家後再飲用生化湯。
(3)哺餵母乳者應多吃高蛋白質及水份之食物，促進乳汁分泌。
(4)若產後二日仍無排便，應多吃高纖維食品預防便秘。

參考文獻：

李從業 (2008)．實用產科護理．台北：華杏。

諮詢電話 22490088 轉 76201

臺北醫學大學・署立雙和醫院護理部內部文件，未經書面同意禁止翻印