



高雄市立小港醫院（委託財團法人高雄醫學大學經營）

產後保健

一、產後期生理變化

1. 惡露

惡露約在產後 2-3 週結束，一般而言，在產後 1-3 天量較多且腥味重，顏色鮮紅，但惡露量過多(15-30 分鐘內即滲濕一片產墊)且有大血塊則為不正常徵象；4-10 天量漸少且顏色逐漸變淡，呈粉紅至咖啡色；8-14 天呈黃白色分泌物。

2. 子宮復舊

產後子宮底位置約在肚臍或略高於肚臍上，之後每天約平均下降一橫指寬，約產後 10-14 天進入骨盆腔內，即無法觸摸，約 5-6 週才會恢復懷孕前的大小及功能。

子宮按摩、母乳哺餵、正確手擠乳、適時排空膀胱及多下床活動都能幫助子宮收縮，促進產後修復，讓子宮較早進入骨盆腔。

(1) 子宮按摩：先排尿、平躺，輕壓腹部確定子宮底高度，評估子宮堅硬或鬆軟，若子宮摸起來鬆軟則須進行子宮按摩，方法為：一手托住下腹部，另一手同方向環形按摩子宮，當子宮變硬表示收縮良好即可停止按摩。

(2) 產後痛：產後子宮恢復期，收縮會有疼痛感，間歇性疼痛可持續 2-3 天，經產婦較為明顯，可適時使用止痛藥物來改善。

二、會陰及腹部傷口

1. 自然產：會陰傷口不需換藥或拆線，保持會陰部清潔與乾燥，每次大小便後以煮沸過的水由前往後沖洗乾淨，再以衛生紙由前往後擦乾，換上乾淨的棉墊。持續 1-2 週，直到傷口癒合或惡露乾淨為止。

2. 剖腹產：腹部傷口會以美容膠及紗布覆蓋，如有滲濕或滲血請主動告知醫護人員予以換藥，住院期間約每 2 天換藥一次即可，出院後保持紗布乾燥勿弄濕，待回診由醫師換藥或拆線。紗布覆蓋期間以擦澡方式清潔皮膚，注意傷口皮膚有無紅腫、滲血或異常分泌物之情形，如有須立即告知醫護人員。

三、飲食與營養

1. 自然產一週內、剖腹產約 8-10 天(傷口修復完整前)，避免食用刺激性的食物，如酒類、辣椒、咖啡等，因刺激性食物易引起便秘及抑制子宮收縮而增加出血量。
2. 少量多餐，均衡飲食，蔬菜、水果都要吃，以避免便秘。
3. 母乳哺餵者應採取較多的優質蛋白質(如:雞湯、魚湯、花生燉豬腳)，避免抑制乳汁分泌的食物(如：大蒜、大麥芽、洋蔥、韭菜、人蔘等)，每日攝取充足水分(2000-3000ml)。
4. 產後一週內請勿吃中將湯、生化湯等含中藥類成分的食物，且麻油、酒類食物適合產後 2 週食用。若要服用生化湯，請於口服藥物吃完隔天再開始使用，整個月子期間 5-7 帖就夠，不用太多，如果不吃也無妨。

四、母乳哺餵

1. 只須保持乳房清潔，不需過度清洗乳頭以免乾燥而破裂。
2. 產後儘早哺餵母乳，每次確定寶寶以正確吸吮姿勢含住乳房，；同時在寶寶想吃奶的時候就餵奶是促進乳汁分泌及預防乳房腫脹的不二法門；如寶寶因其他原因(如：早產)無法直接吸吮乳房，越早開始擠乳越好。
3. 手擠乳
 - (1) 清潔雙手、準備好乾淨的儲奶容器，讓自己身體放鬆。
 - (2) 將手掌握成 C 型，大拇指跟食指放在乳頭上、下方距離乳頭約 1 公分的乳房處，不要太靠近乳頭，先同時往胸部內壁壓，此時乳頭會往外突出。
 - (3) 利用此兩指規律的壓、放、壓、放，即可擠出母乳。
 - (4) 手指壓的時候不要移滑動，以免造成皮膚受損。

4. 母乳保存

項目 溫度	剛擠出的奶水	冷藏室內解凍的奶水	在冰箱外，以溫水解凍的奶水
室溫 25 度 C 以下	6-8 小時	2-4 小時	當餐使用
冷藏室 0-4 攝氏度	5-8 天	24 小時	當餐使用
獨立冷凍室	3 個月	不可再冷凍	不可再冷凍
-20 度 C 以下冷凍庫	6-12 個月	不可再冷凍	不可再冷凍

5. 一旦發生乳房腫脹時，治療的根本之道就是移出乳汁。也可

以使用熱敷、浸泡溫水或按摩來減輕不適感。

(1) 熱敷：以溫水(50-60°C)，每邊熱敷 3-5 分鐘，乳頭及乳暈處不可熱敷(因易破皮)。

(2) 按摩：

A. 由乳房中間沿著周圍，由左向右按摩畫小圓圈似的輕揉，左右各四次。

B. 用大拇指外四指併攏，由周圍向乳頭方向按摩。

C. 用大拇指及食指，將深部乳腺拉向乳頭方向按摩，由各方向對整個乳房行之。

D. 用姆指及食指抓住乳頭，再向乳暈處作擠出乳汁動作。

五、家庭計畫

產後 3-4 週且無惡露時，即可採適當的避孕措施恢復性生活。

常見避孕方法如下：

1. 保險套：正確使用是重要的，效果好，無副作用。

2. 子宮內避孕器：滿月後(約產後 6 週)回門診產後檢查，經醫師評估後裝置，可照常哺餵母乳；裝置後 1-2 週內會有少量出血、下腹痛及分泌物增多，如上述情形持續 1 個月需返院檢查。

3. 避孕藥：須每日服用，服用後偶有噁心、嘔吐、頭痛、點狀出血及頭暈，哺餵母乳者不適用。

4. 基礎體溫：須紀錄至少三-六個月，預估排卵日並避開，失敗率高，月經不規則者及哺餵母乳者不建議採用此方法。

5. 輸精(卵)管結紮。

六、產後運動：

1. 胸部運動

(1) 平躺仰臥，手腳伸直，全身肌肉放鬆。

(2) 徐徐吸氣，儘量擴張胸部。

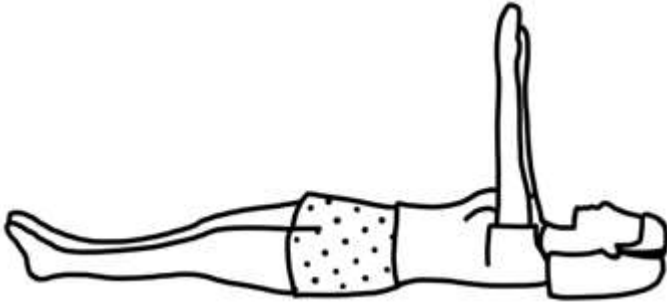
(3) 收縮小腹，將氣徐徐呼出。

(4) 將氣摒出，繼續收縮小腹，腰背緊貼地面再放



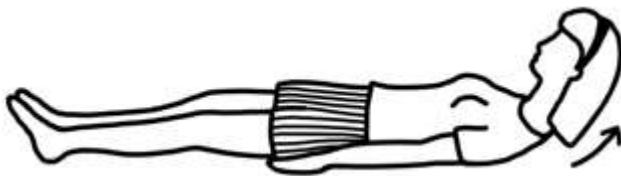
2. 乳部運動

- (1) 平躺仰臥，兩臂向左右伸直平放。
- (2) 將兩手慢慢上舉置雙掌合攏。
- (3) 再將兩臂慢慢放回原位。



3. 頸部運動

- (1) 平躺仰臥，手腳伸直，手掌緊貼地面。
- (2) 將頭部仰起，儘量向前彎，使下巴貼近胸部，再慢慢放回原位。
- (3) 注意勿牽動身體其他部位。



4. 凱格爾式運動

- (1) 躺、坐及站立皆可執行。
- (2) 收縮夾緊肛門周圍、陰道口、及尿道口的肌肉，像忍住大小便一樣，也可以利用小便時中斷尿流，來體會收縮骨盆底肌的感覺。
- (3) 運動時，每次的收縮維持 5-10 秒後緩慢放鬆，至少休息 20 秒，如此重複收縮、放鬆動作，每天做四到五回。

5. 腿部運動

- (1) 平躺仰臥，手腳伸直。
- (2) 輪流將左右腳儘量抬高伸直，再慢慢放下。
- (3) 注意利用腹肌操作，不要利用手力。



6. 臀部運動

- (1) 平躺仰臥，手腳伸直，手掌緊貼地面。
- (2) 輪流彎曲單腳，使足部貼近臀部，大腿緊靠腹部，再伸直。



7. 陰道收縮運動

- (1) 平躺仰臥，雙手伸直平貼地面，兩腳分開與肩同寬，腳跟後縮，膝部彎曲呈直角使臀部懸空。
- (2) 兩膝合併緊縮臀部肌肉平躺姿勢，再恢復。



8. 子宮收縮運動

- (1) 兩腳分開與肩同寬，跪趴地面。
- (2) 腳與肩儘量貼近地面
- (3) 腰部挺直，臀部高舉，收縮肛門。
- (4) 每日早晚保持此姿態約 5 分鐘。



上述 1-3 項住院期間體力可負擔時即可執行，4-7 項待傷口不痛或回門診醫師評估傷口修復完整後再執行。第 8 項則須待惡露乾淨後才可執行。早晚各一次，每次 10-15 下。

七、產後檢查

產後 6 週(即 42 天)後，惡露乾淨後選擇一天返院做產後檢查。如有下列異常現象，需立即返院由醫師診治。

1. 產後發燒：體溫持續超過 38°C 時。
2. 產後大量出血：紅色惡露不止，超過 500cc(30 分鐘到 1 小時濕透一塊產墊)。
3. 乳腺炎：乳房局部紅腫脹痛和發燒情形。
4. 傷口發炎：會陰部或腹部傷口發紅、腫痛或有異常分泌物。
5. 排尿困難，排尿時感覺疼痛和灼熱感。

若有任何問題請電洽

電話 (07) 8036783 轉 3376、3378

小港醫院婦產科病房關心您