



## 產後保健

### 子宮復舊

生產後第一天子宮維持在肚臍高度，然後每天下降一橫指，大約在生產 10 天之後，便無法在腹部觸摸到子宮底，於 6 星期後回復到懷孕前的大小和形狀。

- 自我照顧

腹部環形按摩可刺激子宮收縮，同時可促進子宮內蛻膜排出，但不宜太用力或過度刺激以免子宮疲勞。

### 惡露

子宮功能之一是分娩後能自行清除所有的碎片和殘留物，經由陰道流出體外，即是惡露，可分為：

- 紅惡露：產後 1 ~ 3 天出現，顏色深紅，由於臥床或少活動的原因，也許會有小血塊出現。
- 漿性惡露：產後 4 ~ 10 天出現，顏色呈暗紅到棕紅。
- 白惡露：產後 1 ~ 2 星期出現，顏色為米黃色。

哺餵母乳的產婦，因為子宮收縮素的刺激，產後惡露可能持續到 30 ~ 40 天，顏色呈暗紅到鮮紅都有可能，只要量不多，不是持續大量鮮血自陰道湧出，都屬於正常情形。

- 自我照顧

每次如廁後，可用溫水沖洗外陰部，再用衛生紙拭乾，以保持陰部乾淨清爽。當惡露量大量增加，可先自行作子宮按摩並儘速回院檢查。

### 陰道變化

產後的陰道成水腫（或有瘀血）且皺褶消失不見，可於產後 3 週內縮小且皺褶回復，但無法恢復到未曾生產前的大小。

- 自我照顧

可藉會陰收縮運動（凱格式運動 Kegal exercises）及產後運動加強陰道口的緊張度和收縮力。

## 月經恢復與性生活恢復

60-70%的產婦，月經於產後3-6個月內來，哺餵母乳的母親可能在哺乳期間都沒有月經。

產後6週可恢復性生活。

- 自我照顧

日夜都哺乳的母親，月經都沒來，且沒有讓寶寶吃除了母乳以外的食物，完全符合以上三種條件者，有 98 % 的避孕效果。如果月經已恢復，就要開始注意可能懷孕的問題。

---

## 妊娠紋

懷孕時腹部撐脹使皮膚的彈性纖維破裂造成深紅色到紫色的妊娠紋，產後漸漸褪成銀白色，但不會完全消失。

---

## 腸胃系統

產後因黃體素造成腸肌鬆弛及腹內壓力減小，而延遲產後第一次的排便。

- 自我照顧

常下床行走可重建正常的排便型態。食物中也應攝取新鮮水果和纖維以利排便。避免延遲、拒絕排便，以免導致便秘和增加不舒適。

---

## 泌尿道

產後 12 ~ 24 小時的排尿會因產後利尿作用而大增。

- 自我照顧

排空膀胱是一個刻不容緩的問題，若有尿液滯留則泌尿道感染機會增高，且脹滿的膀胱也可能使子宮移位影響子宮收縮造成產後出血。

---

## 產後發汗

產後期間經由皮膚排除多餘體液和代謝產物，排汗量會大增。

- 自我照顧

流汗時勤擦拭保持乾燥以免著涼。

---

## 產後痛

乃因子宮間歇性收縮，經產婦比初產婦更常有產後痛，且疼痛情形會更嚴重，子宮被過度膨脹(例如：羊水過多、多胞胎等)亦會加重產後痛。

- 自我照顧

哺餵母乳者因嬰兒吸吮會使您的體內釋出催產素，刺激子宮收縮加重產後痛，大致2 ~ 3 天即可改善，可藉著俯臥並用枕頭予腹部壓力而得到緩解。

---

## 產後檢查

在產後 42 天可回院婦產科門診作產後檢查，但若有以下情況時應打電話詢問或回院檢查。

- 自我照顧

- 發燒 38.5度 (口溫)以上。
- 傷口有紅腫熱痛發炎情況或擠出膿水。
- 陰道有大量鮮血持續湧出。
- 產後 2 週內無惡露。
- 乳房出現硬塊，或腫脹疼痛。

若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡：

(04) 22052121 分機 4144 產科衛教室

(04) 22052121 分機 3890 產後病房

---

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡  
電話：(04) 22052121 分機 4144