



## 產後保健

114.08.17 七修

1. 要充分休息和睡眠。
2. 要均衡的攝取各類營養食物，不必忌食。
3. 產後口乾可多喝開水、牛奶及熱粥等易消化食物。
4. 生產後 10 天，應腹部環形按摩，幫助子宮收縮及復舊。
5. 應勤換衛生棉，在每次大、小便後用溫開水或消毒水由前往後沖洗，維持會陰部清潔。
6. 每天沐浴以維持皮膚正常排泄功能，宜採淋浴、不可盆浴以預防細菌感染，洗髮後要迅速吹乾避免吹風。
7. 正常分娩後 6 小時即可下床活動或上廁所(第 1 次應有人陪伴)，先坐床邊 5 分鐘，如不頭暈，即可緩慢下床活動。
8. 產後確定無惡露時，可做產後抹片檢查。
9. 產後應依國民健康署建議，於產後滿 1 星期及 6 星期時回到幫您接生的醫院追蹤子宮復原情形。

### 產後性生活

1. 產後滿 1 星期，建議回到幫您接生的醫院，由醫師做超音波檢查子宮復原情形。
2. 產後滿 4 星期，不管有無餵母乳，即應開始避孕。
3. 產後滿 6 星期必須再次回到幫您接生的醫院，由醫師做產後檢查，如一切正常，即可恢復性生活。

### 如有下列異常現象，應盡速找婦產科醫師診治

1. 產後發燒：體溫超過 38°C 時。
2. 產後大量出血或大量紅色惡露及惡臭味；白色惡露後再發生鮮紅色的出血。
3. 乳腺炎：乳房局部紅、腫、熱、痛。
4. 會陰部有發紅及腫痛的現象。
5. 排尿困難，排尿時感覺疼痛及燒灼感。

## 產後運動

1. 產後腹肌鬆弛，可選擇適合的運動，增加腹肌及子宮收縮，以保持身材並促進產後子宮復原。
2. 依個人情形，選擇適宜的運動，尤其是手術生產者，應請教醫師。
3. 最好在早晨或晚上按時施行，需每天做到產後兩個月為止。
4. 運動前先解小便，選擇在硬板床上運動。剛開始切忌勉強或太累，次數由少漸多，做完運動，應適當休息。