

## 產後傷口照護方式

### 一、自然產的會陰傷口要如何照護：

1. 自然生產的傷口疼痛的時間大約三天左右，此時會陰部會呈現腫脹的狀態，但倒不致於會影響日常生活作息，不過產婦還是要小心照護。
2. 現在使用的會陰部傷口縫線大約都會被人體吸收，記得如廁時(大、小便後及早、晚)要使用沖洗器以煮過的溫開水由前往後沖洗會陰部(陰道口→肛門口)，沖洗至惡露量乾淨為止儘量維持乾燥，至少 3-4 小時更換產墊。

### 二、惡露變化：

產後胎盤剝離後，子宮內分泌物經由陰道排出，前二、三天量較多，顏色鮮紅，腥味重；五、六天後至產後十天量較少，顏色逐漸呈紅褐色，此種情形有時可能維持至二～三星期，完全乾淨需四～六星期【若含大量血塊或鮮血湧出，請立即告知護理人員或返診檢查】。

### 三、剖腹產傷口如何照護：

1. 剖腹產現在最常見的大都採取橫向的傷口，除了傷疤較小傷口也比較好護理，手術後醫生都會在傷口上貼上紗布和美容膠帶藉以保護傷口，如果傷口有疼痛、紅腫現象，則代表傷口發炎請立即告知護理人員或返診檢查】。
2. 產婦要切記不要提重物以免傷口裂開，且記得傷口一旦沾水就要快點用乾毛巾擦乾，保持乾燥，視情況重新貼上新換的膠布，等傷口完全好了之後，有些人有蟹足腫的問題，則可使用美容膠、矽膠貼片、去疤凝膠等，貼（擦）三個月到半年，來抑制疤痕組織產生。

### 三、束腹帶使用方式：

固定於傷口上方，避免過度壓迫傷口，並保持束腹帶與腹部呈二指寬之距離，如此可避免活動時牽扯傷口引起疼痛，可將束腹帶穿於衣服外。

### 四、避孕時機：

要等到惡露乾淨，子宮完全恢復才可行性生活，通常約在產後一個月左右，否則易引起在感染或出血，但一個月後要開始性生活前要先做好避孕措施之準備，否則隨時都會有懷孕的可能。

### 參考資料

芳宜珊、高湘寧(2015)．*產科護理學*（一版）．新北：五南。

徐玉眉總校訂(2007)・產科護理學(四版)・台北：新文京。

夏萍細總校訂(2007)・婦嬰護理學(一版)・台北：華杏。

陳月枝總校閱(2023)・實用兒科護理學(九版)・台北：華杏。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉分機 5501.5502

天主教中華聖母修女會醫療財團法人附設天主教聖馬爾定醫院產後護理之家 關心您  
2025 年 06 月校閱