

# 自然產產後護理指導

## 排尿

5小時內應自然解小便，  
若無法自行解小便需通知  
護理人員



## 疼痛

24小時內冰敷可減輕  
會陰傷口疼痛



## 下床活動

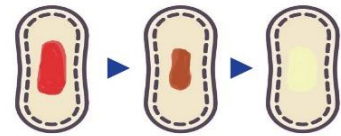
產後身體比較虛弱，**第一次**下床時  
需有家屬陪伴，以免暈厥而發生意外傷害

## 子宮

- 1 產後24小時內，應予以按摩直至子宮收縮變硬為止（子宮由軟→按摩成硬的）。
- 2 恢復初期，子宮間歇性收縮，會有「產後痛」，持續3-4天後即消失。
- 3 當子宮收縮或傷口疼痛厲害時，應暫時停止按摩，休息後若仍疼痛不舒服，請告知護理人員。

## 惡露變化

產後3天：量多，呈鮮紅色  
產後5~10天：量少，呈紅褐色  
產後2~3週：量少，呈黃白色  
產後4~6週：多數已乾淨



## 會陰沖洗

- 3-4小時換產墊，以保持清潔及乾爽
- 大小便後以沖洗器裝溫開水自行洗，由會陰往肛門方向沖洗。

## 束腹帶使用

產後24小時後或出院當天使用。(可用可不用)

### 參考資料

李淑杏、陳迺菘、張淑文、王淑芳、黎小娟(2022)·產科護理實習手冊·台北：華杏。  
洪志秀、曾英芬、陳信孚(2022)·產後護理·實用產科護理·台北：華杏，p464-489。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 65 病房分機 6501、6502

婦產科衛教室分機 5403

2023年05月第一版制