

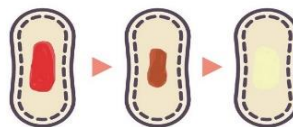
剖腹產後注意事項

子宮復舊

子宮恢復初期，因強烈收縮會有「產後痛」，持續3-4天後即消失

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。

飲食

• 採漸進式飲食，剛開始勿進食太過油膩或易脹氣。
• 一般可由**流質**→**軟質**→**普通飲食**

- 1 流質食物：先喝少量溫開水，或、果汁、米湯。
- 2 軟質食物：如稀飯
- 3 普通食物：指一般食物。
- 4 注意油膩湯類及易產氣食物暫勿食用，以免腹脹及腹瀉



下床活動

第一次下床時先將床頭搖高，無頭暈，可起身坐於床旁，漸進式下床

身體清潔

術完一週內以擦澡



取代洗澡



束腹帶使用

固定於傷口上方，避免壓迫傷口，保持束腹帶與腹部呈二指寬之距離，避免活動時牽扯傷口引起疼痛可將束腹帶束於衣服外。

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