

## 剖腹產後注意事項

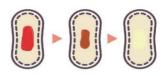
子宮 復舊 子宫恢復初期,因強烈收縮會有「產後痛」, 持續3-4天後即消失

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

術完一调內以擦湿



取代洗海



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、陳迺葒、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

**1** 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您 2023年05月

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