

產後 衛生教育指導

✦給媽媽的一封信--親愛的媽媽：

恭喜您！經過漫長的等待，艱辛的付出後終於順利生產。生產過程已結束，以下有幾點事項需請您全力配合，以確保產後平安順利。

- ✦ 產後三至四小時內儘可能休息，可翻身活動，以防止姿位性低血壓。
- ✦ 第一次下床時，請先坐於床緣，無暈眩狀況時，再由家屬或護理人員陪同下床活動，以預防發生跌倒。
- ✦ 在產後六小時內，至少須解小便一次，若無法自解時，請告知護理人員協助。
- ✦ 產後回病房，若無特殊狀況即可進食，在一星期內傷口仍未復元，勿食用刺激性食物，如含酒類、辛辣、生化湯等。
- ✦ 肚子上有一硬塊即是產後的子宮，如不硬時請多用手掌按住子宮部位，做環狀按摩以促進子宮收縮排出惡露；若已成硬塊或腹部疼痛時，表示子宮已在收縮，可不必再給予額外按摩刺激。
- ✦ 若產後第一次查覺產墊滲濕或出血量較多時，可請護理人員協助並評估出血量。
- ✦ 注意惡露量，若發現大量出血或血塊，請主動告知護理人員。
- ✦ 保持良好個人衛生習慣：
請二至三小時更換產墊，並用沖洗瓶裝煮過的溫開水，在大、小便後，由前往後沖洗，以保持會陰部位的清潔及乾燥，促進會陰部之傷口癒合，預防感染。
- ✦ 異常狀況如：
發冷、發熱、傷口疼痛劇烈，請立即告知護理人員。
- ✦ 有任何需要請與護理人員連絡，緊急狀況時可使用床頭呼叫鈴。