

產科出院 衛生教育指導

✦ 子宮復舊：

結束生產過程後，原本包容胎兒的子宮，即開始持續性的收縮，因其體積快速縮減，子宮底的位置也逐日下降一橫指(剖腹產則恢復較緩慢)，有效的子宮按摩加上持續性產後運動有助於子宮復舊，通常於產後十至十四天即縮入骨盆腔而無法由腹部摸到，約需五至六週可恢復原來大小。

✦ 惡露排出

正常惡露的變化最初三天量較多呈鮮紅色，漸變淡而至咖啡色量少，十二至十五天後變為黃白色，微量然後消失；剖腹產則惡露天數較短且量較少。通常惡露為血腥味，若變為惡臭味則表示受細菌感染。

✦ 月經再現：

未哺乳的產婦來潮較快，持續哺育母乳的產婦可能遲至產後三至六個月時才再度來潮；建議於產後檢查正常後才開始行性生活，為避免產後很快再度懷孕，須於產後恢復性生活時即採行避孕措施。(哺育母乳禁用荷爾蒙性避孕藥)

✦ 傷口的護理：

自然生產：如廁後用沖洗器作外陰沖洗，沖洗方法由會陰部向肛門沖，產墊每二至三小時更換一次，傷口縫線七至十天會由人體自然吸收，不須拆線。

剖腹生產：腹部傷口拆線畢貼上紙膠後，隔天即可淋浴，洗澡後需以毛巾拭乾傷口處並保持乾燥，勿刻意撕下，如有脫落再予以更換，至少貼四至六個月以促傷口美觀。

✦ 產後衛生照料與營養：

產後一週通常採擦澡，第二週後以淋浴方式，不宜採盆浴，洗頭可於身體狀況無不適後執行，避免著涼。攝取均衡的營養多吃高蛋白質的食物，為避免便秘，各類食物應充份攝取，且不宜於坐月子期間，僅限於只吃特定某種食物(如麻油雞)。

✦ 產後異常狀況：但有下列現象應立即診治

- ✦ 產後大出血（若持續量多，且有血塊）。
- ✦ 持續高燒攝氏 38 度、排尿隱痛、排尿不順或頻尿、下腹劇烈疼痛。
- ✦ 臉色蒼白、眩暈厲害，呼吸困難、抽搐。

✦ 回診檢查：剖腹生產約產後七天，自然生產約產後四十二天。

✦ 婦女保健須知

每年固定做一次子宮頸抹片檢查。

✦ 生育給付申請辦法（勞保身份備）：

請儘早告知醫師需開立診斷書，其餘需要證明文件依其投保單位規定，持本人身分證、印章、出生證明、報完戶口名簿影印本或戶口謄本去申請。