

## 一、子宮環形按摩：

適當子宮按摩可促進子宮收縮，幫助子宮的復原及惡露的排出，避免出血，施行方法如下：

- 1.先排空膀胱，以避免脹滿的膀胱導致子宮收縮無力。
- 2.平躺於床上。
- 3.將一隻手置於恥骨聯合的上方支托子宮，以便給予子宮固定，避免子宮內翻。
- 4.另一隻手輕壓腹部，尋找子宮底位置。
- 5.腹部觸壓時子宮是鬆軟時，用手掌稍加施力於子宮位置作環形輕柔按摩，一直按摩至子宮成硬球狀。

## 二、惡露自我評估：

分娩後，子宮內剝落的蛻膜海綿層及血液會由陰道排出，稱為惡露。

### (一)惡露量的評估：

- 1.微量：1 小時內衛生棉之惡露量小於 2.5cm(1 吋)。
- 2.少量：1 小時內衛生棉之惡露量小於 10cm(4 吋)。
- 3.中量：1 小時內衛生棉之惡露量小於 15cm(6 吋)。
- 4.大量：1 小時內惡露浸濕整片衛生棉。

### (二)惡露的特色：

- 1.紅惡露：約在產後 1~3 天期間分泌，分泌物呈鮮紅色，量多，當站起或活動時流量會更增加，可能沒有味道或稍有腥味。
- 2.漿惡露：約產後 3 天後出現，分泌物呈粉紅或棕色，中量，伴有血清狀物質，沒有味道。
- 3.白色惡露：約產後 10~15 天後出現，分泌物呈白色或黃色，少量或微量，沒有味道。
- 4.餵母乳可以幫助子宮較快恢復正常，惡露也會較快排淨。
- 5.惡露排淨平均約需 21 天，有些約在 14 天停止，有些則可能長達 6 個禮拜之久，提醒產後 6 個星期以前不要使用止血棉塞。
- 6.若有大血塊、惡臭或鮮血流出等異常現象，應立即請教醫護人員。

## 三、會陰自我照顧：

### (一)會陰傷口的護理：

- 1.產後 24 小時內傷口若有腫脹情形，可採冰敷，每 15 分鐘一次，隔 1~2 小時再執行一次冰敷，可減輕疼痛及消腫。
- 2.產後 24 小時後若有腫脹，可用煮沸後的溫開水做溫水坐浴，每天執行 2~4 次，每次浸泡約 15-20 分鐘。
- 3.每次解完大、小便後皆要做會陰沖洗，至少持續 1 週以上，或至惡露乾淨為止。

- 4.會陰傷口不須擦藥膏，保持清潔乾淨即可，若傷口有越來越痛，請立即告知護士或是醫生。

(二)會陰沖洗方法：

- 1.將需要的用物先備好帶到廁所。
- 2.坐在馬桶上或半蹲。
- 3.以裝有溫開水的沖洗器由前往後沖洗。
- 4.沖洗後以衛生紙擦乾。

四、剖腹生產的傷口該注意些什麼？

- 1.術後約第二天或第三天醫師會換藥一次。
- 2.若需拆線傷口，則依醫師囑咐拆線。
- 3.住院期間傷口勿淋濕，若紗布滲濕則儘快通知護理人員或醫師更換紗布，查看傷口，以減少傷口發炎情形。
- 4.依個人肌膚敏感程度自行購買使用美容膠或透氣紙膠。
- 5.返家後，保持傷口乾燥清潔，不需擦藥。
- 6.傷口紙膠不必天天更換，如紙膠脫落或不密合，則可輕輕撕下，更換新紙膠。
- 7.每天擦澡時，檢查傷口周圍皮膚，如有紅、腫、熱、壓、痛、滲血、滲液等異狀，請提早返診。
- 8.紙膠作用在預防疤痕增生，可依個人情況約貼 3~6 個月即可。

五、排尿問題：

- 1.自然分娩後，膀胱尿道可能會因生產而受傷、水腫，使少數產婦無法感覺膀胱是否滿了，或已完全排空。
- 2.由於會陰傷口疼痛、腹內壓減少及腹肌鬆弛的結果，可能會造成產後小便困難或解不乾淨的感覺。
- 3.產後 6~8 小時應可恢復正常排尿功能，若產後 6 小時有自解或首次解尿後尿量小於 100c.c 則須導尿。

六、下床活動：

- 1.產後第一次下床，可能會因姿勢改變而引起姿勢性低血壓，或空腹造成血糖下降而頭暈，故應採漸進式下床，即開始時先坐在床緣，休息 3-5 分鐘，無頭暈時再慢慢站起，確定頭不暈後再離開床緣，建議活動時最好有家屬或醫護人員陪伴協助。
- 2.產後 24 小時後適合下床活動，可以幫助腸蠕動、減輕腹脹、及預防血栓性靜脈炎。
- 3.下床時，剖腹產者可使用束腹帶或用手支拖傷口，以減輕傷口的疼痛。
- 4.剖腹產者如短期未下床，則可於床上執行被動運動，促進下肢血液循環以

預防靜脈血液的滯留。

#### 七、產後其他正常現象：

- 1.大量盜汗~多補充水份。
- 2.如有妊娠紋則有皮膚搔癢現象，勿抓癢可擦些水溶性乳液。
- 3.產後哺餵母乳的婦女約產後 4~6 周恢復排卵與月經周期，故仍須做好避孕措施。

#### 八、坐月子期間如有下列不正常症狀請盡快返診：

- 1.解小便有灼熱感及疼痛。
- 2.發燒，體溫>39 度。
- 3.惡露量比平日多、顏色轉鮮紅及有惡臭味。
- 4.乳汁性質異常，如有膿、含血。
- 5.乳房紅腫、劇痛。

#### 九、產後檢查須知：

- 1.產後 4-6 星期內擇日返院檢查，請自行掛號，並返診做子宮頸抹片檢查。
- 2.請攜帶健保卡。
- 3.特殊拆線者會約好時間回診。
- 4.若無德國麻疹抗體者，於退奶後請至門診施打疫苗，且三個月內不可懷孕。

#### 參考資料：

- 1.余玉眉總校月(2010)·產科護理學·台北：新文京。
- 2.張淑文編著(2011)·產兒科護理技術·台北：華杏。

<如有任何需要及問題歡迎詢問護理人員>