



璽寶產後護理之家-衛教單張
新生兒的安撫技巧與產後照護

襁褓法

噓聲法

搖晃法

側臥或俯臥法

嬰兒按摩

吸吮法

壹、子宮復原

1. 產後當天子宮位置在臍下正中與臍同高，每天約下降一橫指，約 10 天會下降至盆，產後約 6 週後會恢復到正常大小。
2. 可用掌心按摩腹部，以促進子宮收縮，幫助惡露排出(剖腹產不可自行按摩，易造成子宮破裂)。
3. 持續的哺餵母乳，以刺激腦下垂體分泌催產素來促進子宮收縮。

貳、觀察惡露

1. 排惡露是子宮恢復的過程，通常約 4~6 週。
2. 如有大量鮮紅出血、血流不止、大血塊、惡臭、下腹疼痛須盡速就醫。

參、傷口照護

自然產傷口照護

1. 會陰傷口無須拆線。
2. 請於大小便後以煮沸過的溫水將會陰由前往後沖洗至惡露乾淨，沖洗後用乾淨的毛巾或衛生紙將水分吸乾。
3. 產後 48 小時內冰敷，48 小時後以溫熱敷(溫水坐浴)，有助於舒緩疼痛，為減少傷口壓迫，可以在臀部墊甜甜圈狀坐墊。

剖腹產傷口照護

1. 大部分剖腹產傷口屬於低位性，多半使用可吸收縫線，無須拆線。如是皮膚縫合器來縫合傷口，5~7 天拆釘子後需要一般傷口照護。
2. 剖腹產表皮傷口約 7~14 天會慢慢結痂，這段期間建議不要洗澡，以擦澡代替。保持傷口乾燥，如傷口有紅腫壓痛、滲血情形請立即返診。
3. 使用防水性敷料覆蓋傷口者，可以淋浴，但需保持傷口乾燥，如果傷口皮膚有紅腫壓痛、滲血情形請立即返診。
4. 依回診時間檢查傷口。
5. 束腹帶可持續用 4~6 週，臥床休息可將束腹帶鬆開，以免皮膚癢不適。

肆、泌尿系統恢復

1. 孕期因生理變化，大量水分滯留體內而且血液量增加，血液滲透的變化及變大的子宮影響下肢靜脈回流，水分排到血管外造成孕婦水腫。
2. 建議按照平時排尿習慣、不要憋尿、每次解尿盡可能將尿意解乾淨。
3. 如解尿時有刺痛感、灼熱感應回診檢查。

伍、飲食原則

1. 飲食清淡、多攝取新鮮蔬菜水果、多攝取水分。
2. 應避免茶、酒精、咖啡等刺激性食物；酒精補品應盡量避免，至少一週後才可使用，避免造成產後出血。
3. 可攝取高蛋白飲食促進傷口癒合，亦有助於哺餵母乳媽媽增加泌乳量。

陸、產後 4~6 週須回診：1. 抹片檢查 2. 確定避孕