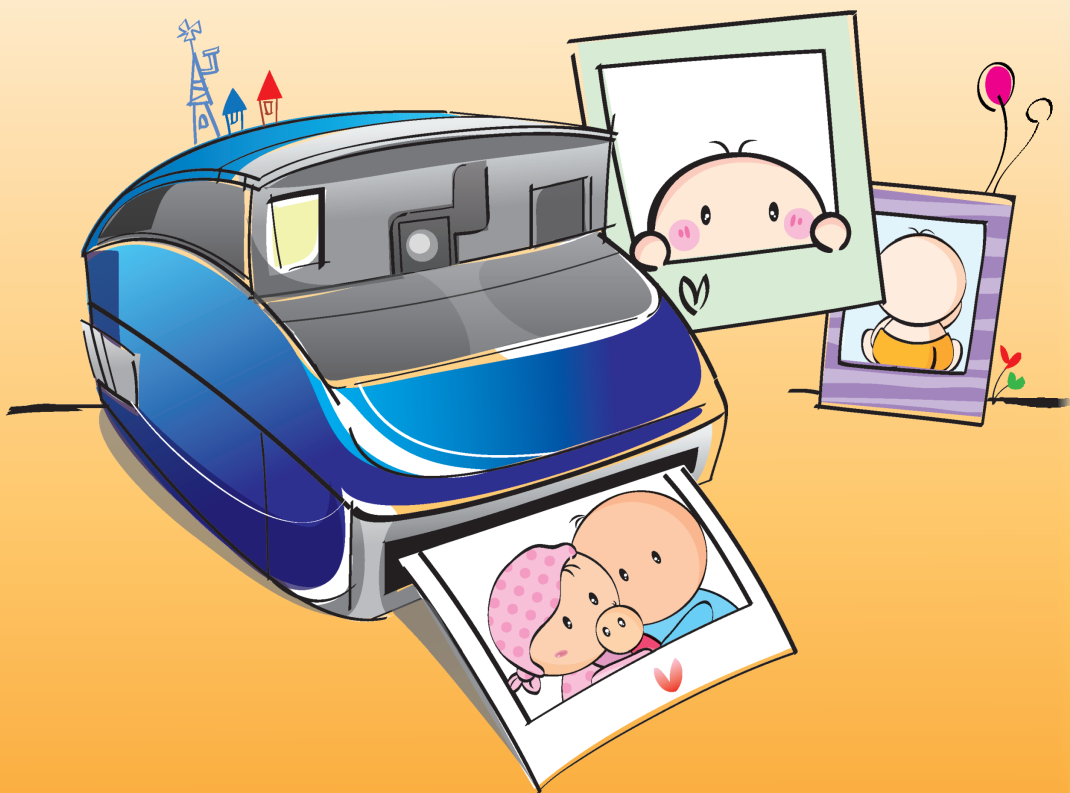


產後保健手冊



全人智慧、醫療典範
愛心、品質、創新、當責

經婦女醫學部醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印



經過漫長的懷孕與艱苦
的待產過程，在此獻上我們的
祝福，也恭喜您全家！
關於這本手冊，
如果您有不清楚之處，
請與醫護人員討論。

出院後請撥 諮詢電話

04-23592525 轉 8076 (七六病房)
8176 (嬰兒室)

Go!

衛教編號OBS-001

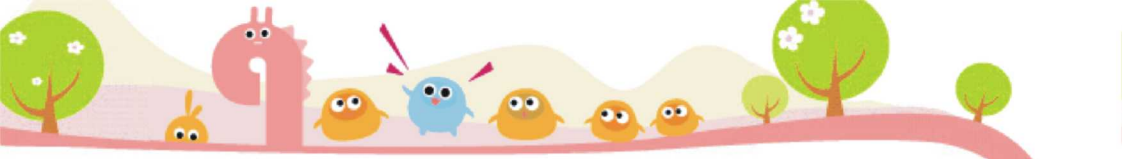
2008.06.30 訂定

2009.06.15 (1審)

2019.10.18 (5修)

目錄

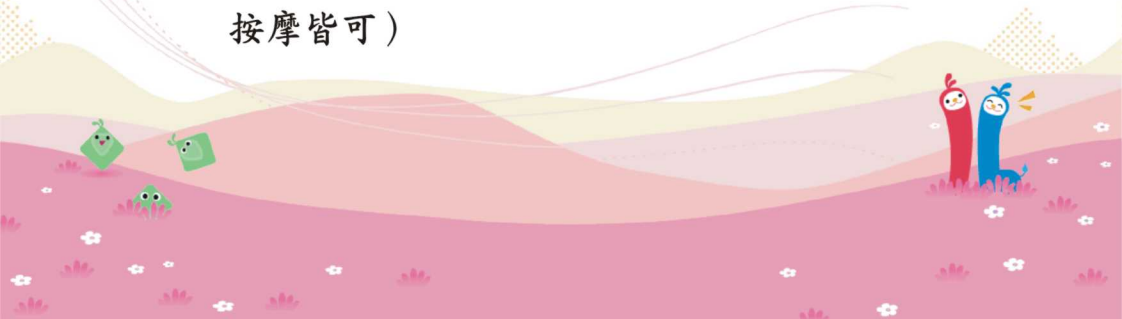
01	產後生理變化	1
02	產後飲食建議	6
03	傷口照護	12
04	產後運動	14
05	常用避孕方法	21
06	產後憂鬱症	26



產後生理變化

生產後的六個星期稱為「產後期」，即母親的生殖器官(主要是子宮)，通常需要六至八個星期才能恢復到懷孕前的狀況。所謂的『作月子』，即包含在此期間內。

子宮：

1. 產後子宮會藉著收縮，子宮底約從肚臍處每天下降約一公分，約7-10天後即無法在腹部觸摸到子宮底，但其下降速度依個人情形不同。
 2. 肌瘤、沾黏可能使下降較慢；而勤餵母乳會使子宮收縮較好，下降速度較快。
 3. 子宮收縮疼痛稱為「產後痛」，經產婦較初產婦痛，可藉止痛藥來緩解。
 4. 子宮按摩可以促進子宮收縮，減少出血；當子宮摸起來軟軟的時候，請環形按摩子宮到子宮變硬後再按2-3次即可。（順時針或反時針方向按摩皆可）
- 

惡露：

產後子宮內分泌物由陰道排出的稱為惡露。前2～3天分泌量較多且腥味重，顏色鮮紅。4～9天顏色逐漸變淡，量變少。而餵母乳會使子宮收縮較強，有時會有一股惡露流出，只要無大出血、惡露含血塊即算正常。剖腹產後平躺與臥床休息中，因姿勢的影響，產墊上的惡露量會較少，當坐起時，會一下流出較多，請勿驚慌。

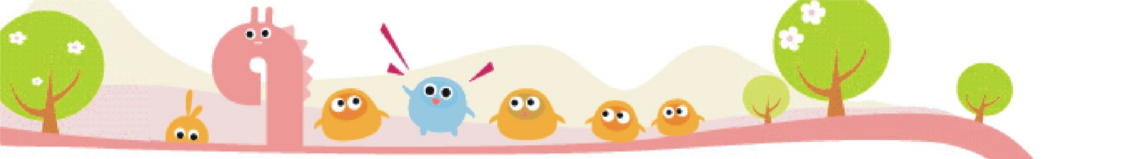
出汗：

產後數天為「利尿期」尿量會增加，出汗較多，較容易便秘；請適度補充水分，注意保暖，避免著涼。是否洗澡、洗頭，仍以個人的風俗習慣為主，但我們仍建議洗澡（淋浴為宜）、洗頭，避開陣風且立即拭乾穿衣，以吹風機吹乾頭髮。

安全維護：

第一次下床請注意安全，而且要有人全程陪伴，若無家屬在旁請通知護理師協助。

床：先搖高床頭，無頭暈不適則坐在床緣，再下床活動。



排尿：

產後六小時內應要解尿，若無法下床如廁，可使用床上便盆。如解不出來，可以聽流水聲，或用溫水沖洗外陰部刺激尿意，若解不出小便，請通知護理師。

異常徵兆：

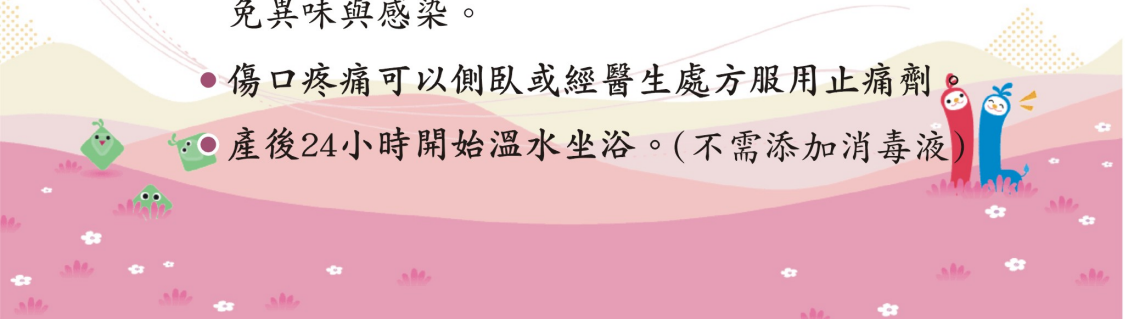
產後若有以下現象應立即就醫

- 發燒：體溫超過口溫 38.3°C 、腋溫 37.8°C 、耳溫 38.5°C 。
- 大量出血：紅色惡露量多且流不止，或有血塊，約1~2小時即換一塊棉墊。
- 乳腺炎：乳房局部紅、腫、熱、痛且發燒。
- 會陰部：紅、腫、熱、痛。
- 排尿困難、排尿時有刺痛、灼熱感、解出不順。

會陰傷口照顧：

- 如廁後請以溫水由前往後沖洗，再以衛生紙擦乾。
- 勤換棉墊，建議至少每3小時及大便後更換，避免異味與感染。
- 傷口疼痛可以側臥或經醫生處方服用止痛劑。

● 產後24小時開始溫水坐浴。(不需添加消毒液)



溫水坐浴（泡盆）：

功效：促進會陰、肛門周圍血液循環，減輕局部疼痛，促進傷口癒合。（請先自購坐浴泡盆）

使用方法：

1. 先解尿並清洗會陰。
2. 以清水清洗坐浴盆。（圖一）
3. 浴盆內裝溫水2/3滿（不要過燙，可以用手腕內側放入水中測溫度）。（圖二）
4. 掀起馬桶坐墊，將浴盆固定於馬桶上。
5. 關緊水管上的管夾，將塑膠水袋裝滿溫水2/3滿（圖三），置於馬桶水箱上或較高處（圖四）。
6. 將水袋管子，穿入浴盆外緣的中間孔，並將管子前端固定於泡盆內的凹槽。（圖五）
7. 直接坐於浴盆上，以水管管夾控制水流量。（圖六）
8. 盆內水滿時，會自浴盆外緣的排水孔流入馬桶。

注意事項：

1. 產後24小時開始使用。
2. 解便後建議使用。
3. 除非有醫師指示，水中不用加藥物。
4. 一日2-4次，每次泡10-15分鐘，共使用14日。



(圖一)



(圖二)



(圖三)



(圖四)



(圖五)

凹槽

中間孔

※詳細操作步驟請觀賞
DVD 影片。



(圖六)

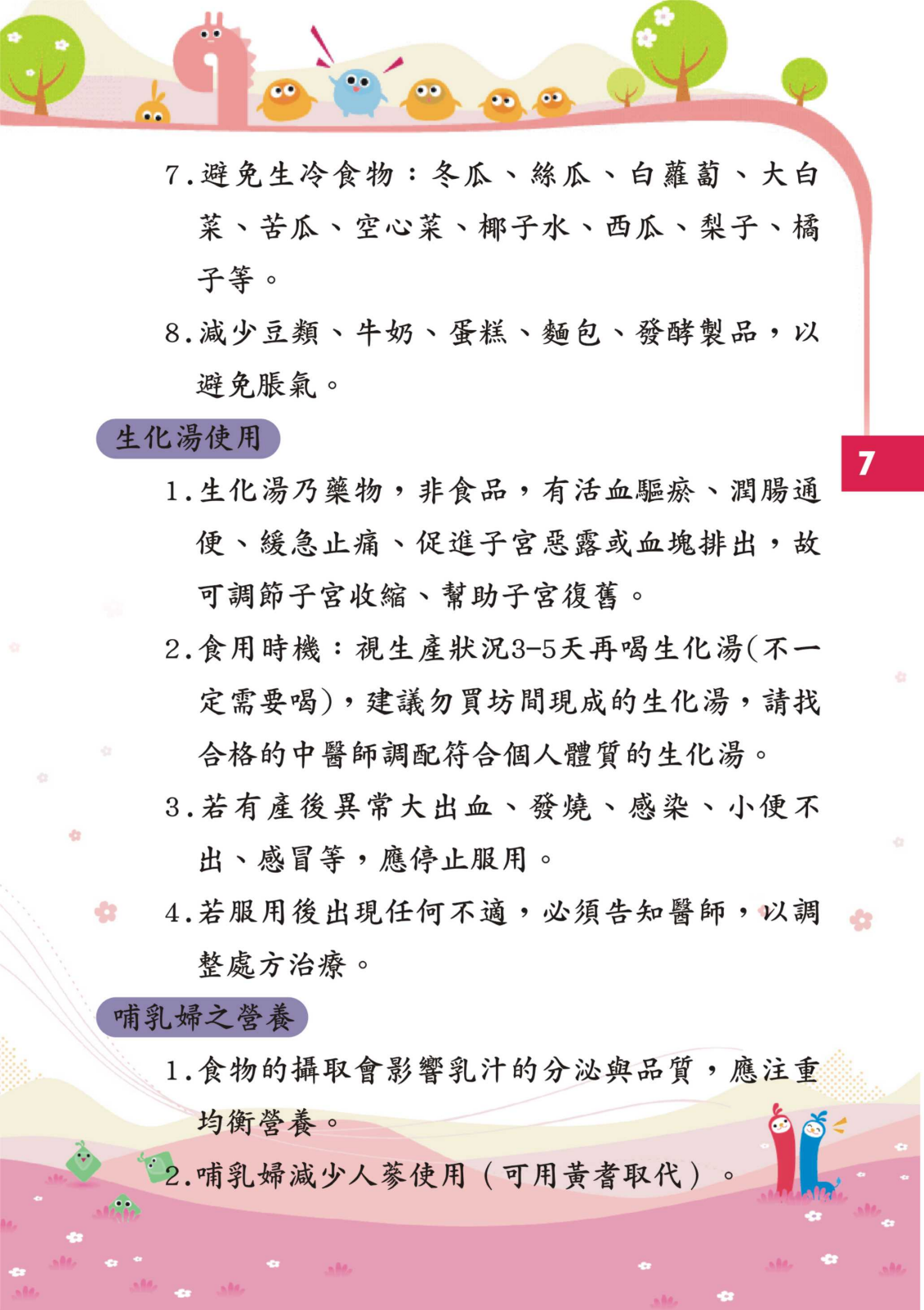
產後飲食建議

1. 產後一星期內避免人蔘、麻油、酒，以避免增加傷口發炎或大出血的機會。哺乳婦減少人蔘使用（可用黃耆取代）。
2. 產後第二週，可酌量加入麻油料理的食物。
3. 產後第三週後，才可食用燒酒雞（酒必須完全揮發）或麻油雞（麻油不可加薑過度爆炒）。

注意事項

1. 產後服用中藥，需經醫師診斷處方，才可減少併發症，同時又可達到正確調養的目標。
2. 因產婦體質不同，產後的進補程度要因人而異，因季節而有所調整，過度進補會產生燥熱的體質。
3. 避免菸、酒、咖啡及濃茶。
4. 避免刺激性調味品：辣椒、胡椒、咖哩。
5. 避免脂肪含量多的食物：如油炸食品、肥肉等。
6. 避免加工食品：如豆腐乳、鹹蛋、火腿、醃燻製品等。





7. 避免生冷食物：冬瓜、絲瓜、白蘿蔔、大白菜、苦瓜、空心菜、椰子水、西瓜、梨子、橘子等。
8. 減少豆類、牛奶、蛋糕、麵包、發酵製品，以避免脹氣。

生化湯使用

7

1. 生化湯乃藥物，非食品，有活血驅瘀、潤腸通便、緩急止痛、促進子宮惡露或血塊排出，故可調節子宮收縮、幫助子宮復舊。
2. 食用時機：視生產狀況3-5天再喝生化湯(不一定需要喝)，建議勿買坊間現成的生化湯，請找合格的中醫師調配符合個人體質的生化湯。
3. 若有產後異常大出血、發燒、感染、小便不出、感冒等，應停止服用。
4. 若服用後出現任何不適，必須告知醫師，以調整處方治療。

哺乳婦之營養

1. 食物的攝取會影響乳汁的分泌與品質，應注重均衡營養。
2. 哺乳婦減少人蔘使用（可用黃耆取代）。

3. 哺乳婦應每日增加攝取500大卡熱量，且勿刻意減肥。
4. 哺餵母乳者，應避免抑制乳汁分泌的食物，例如：花椒、咖啡、麥芽、韭菜及大量人蔘。
5. 增加蛋白質的攝取，最好有一半以上為動物性蛋白質的食物，如肉、魚、蛋、奶類。
6. 增加水果、蔬菜及水分的攝取，以促進乳汁的分泌。
7. 增加乳汁分泌的食物：花生豬蹄、麻油麵線、木瓜排骨、鯛魚湯等。
8. 素食哺乳婦應額外補充維生素B12（僅存在動物性食物內），而黃豆及其製品是品質較優良且較經濟的植物性蛋白質的來源，可多選用。
9. 水分攝取每天2000cc以上。

退奶方法

1. 冰敷乳房，減少乳房腫脹之不適。
2. 穿著支托性胸罩。
3. 減少水份攝取，如：吃魚但不喝魚湯。
4. 多吃韭菜，並於產後1個月後服用人蔘。
5. 可配合中醫的生麥芽配方服用，達到退奶。

飲食範例

項 目		哺乳飲食	非哺乳飲食
熱 量		2300大卡	1800大卡
餐 次		三正餐三點心	三正餐二點心
菜 式	早餐	燉粥、麵線或 三明治	燉粥、麵線或 三明治
	午、晚餐	三菜一飯一燉品	三菜一飯一燉品
水 果 次 數		二次（午、晚餐 各一次）	二次（午、晚餐 各一次）
點 心	早點	營養麥片	營養麥片
	午點	甜補品	———
	晚點	鮮奶及西點	鮮奶



常見食物特性

溫熱性

蔬菜類：韭菜、蔥葉、大蒜、雲薑（油菜）、芥菜、薑、洋蔥、大蔥、芝麻、蔥頭、蔥白、辣椒、生薑、紅蘿蔔、南瓜、茺筣、茴香、蠶豆、九層塔

水果類：李、桃、烏梅、棗、金桔、櫻桃、荔枝、龍眼、芒果、榴槤

肉類：牛肉、羊肉、雞肉

其他：杏仁、糯米、核桃

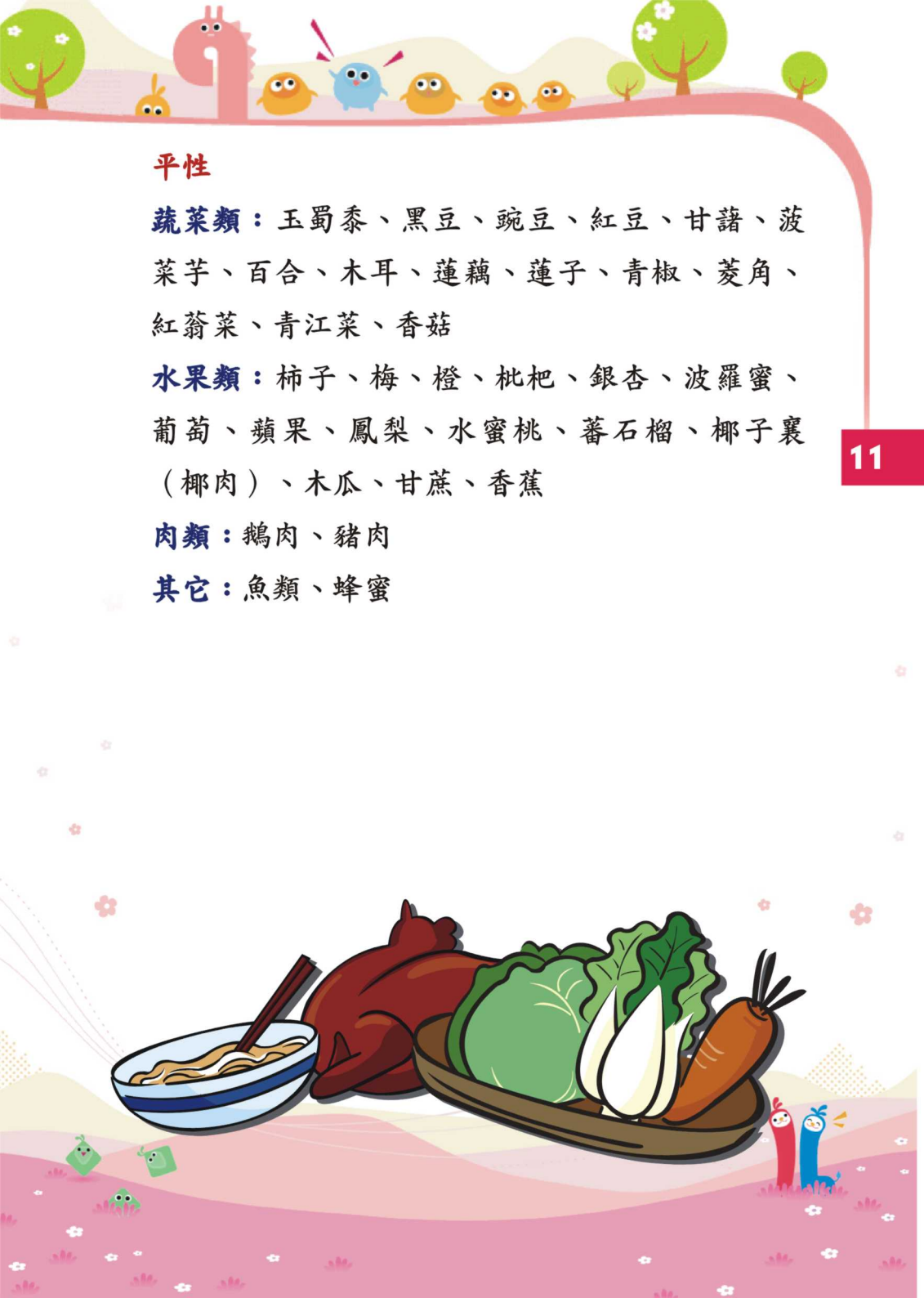
寒涼性

蔬菜類：綠豆、白菜、莧菜、竹筍、茄子、冬瓜、白蘿蔔、胡瓜（黃瓜）、苦瓜、紫菜、海帶、萵苣、龍鬚菜、胡麻苗葉、葫蘆（瓠瓜）、絲瓜、蘆筍、蘑菇、茼蒿菜、芹菜

水果類：橘、梨、柑、柚、甜瓜、西瓜、小蕃茄、奇異果、椰子汁、蓮霧、楊桃

肉類：鴨肉

其他：薏苡仁、豆腐、蝦、蟹、所有茶類。



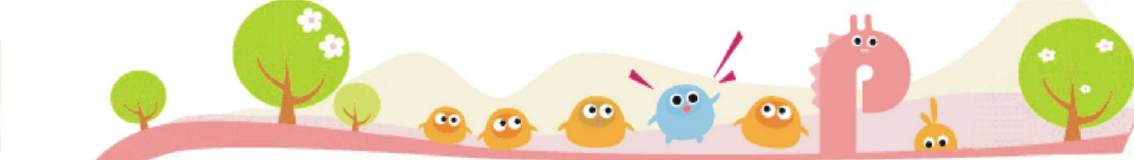
平性

蔬菜類：玉蜀黍、黑豆、豌豆、紅豆、甘藷、菠菜芋、百合、木耳、蓮藕、蓮子、青椒、菱角、紅蓊菜、青江菜、香菇

水果類：柿子、梅、橙、枇杷、銀杏、波羅蜜、葡萄、蘋果、鳳梨、水蜜桃、蕃石榴、椰子裏（椰肉）、木瓜、甘蔗、香蕉

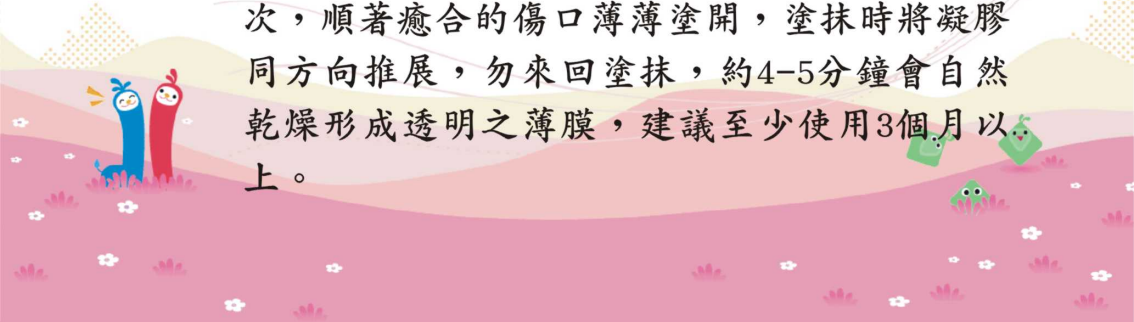
肉類：鵝肉、豬肉

其它：魚類、蜂蜜



傷口照護

(一)剖腹傷口換藥說明：

- 1.傷口若無滲液，腹部傷口直切者，第一次換藥約在手術後第一天；若是橫切傷口則於手術後第二天更換傷口敷料，不需每日換藥。
 - 2.橫切傷口約在手術後4-5天拆線，直切傷口約在手術後7-10天拆線，但傷口亦有可能使用不拆線之縫線，視每人情況不同，需向您的醫師詢問。
 - 3.拆線的傷口會貼妥美容膠，不需覆蓋紗布。
 - 4.若美容膠有滲血或髒、濕，可自行更新美容膠，否則不輕易撕去美容膠，因為會影響傷口癒合。
 - 5.美容膠碰水後，可用衛生紙或乾毛巾吸附水份，或用吹風機遠距吹乾。
 - 6.美容膠貼法與傷口成垂直，兩片美容膠間不留空隙，一般建議使用2-6個月，才能預防或減少疤痕生成。
 - 7.若使用矽膠凝膠者，請於表面傷口癒合(約手術後7-10天)時開始使用，每日早晚各擦一次，順著癒合的傷口薄薄塗開，塗抹時將凝膠同方向推展，勿來回塗抹，約4-5分鐘會自然乾燥形成透明之薄膜，建議至少使用3個月以上。
- 

(二)束腹帶使用時機及注意事項

1. 上下床、活動時請使用束腹帶；臥床休息時可以鬆開束腹帶讓傷口透氣，以免影響傷口癒合。束腹帶應束在傷口上。
2. 因束腹帶材質的關係，使用後可能造成皮膚不適、發癢、長疹子，束腹帶請束在衣服外，或在束腹帶內包一層布巾。
3. 束腹帶通常上窄下寬，窄的一邊放在腰部，寬的一邊在臀部，而有棉質的一端請整個蓋在傷口上，請勿只蓋一半。因邊緣處傷口受壓較大較會疼痛。
4. 剖腹產當日因惡露較多，看護墊可以放在束腹帶內束著，以免惡露沾濕束腹帶。
5. 依個人使用情形決定使用多久時間，一般建議使用一個月。
6. 束腹帶主要作用為避免活動時牽扯到傷口，所以若媽咪活動時無束腹帶也沒有不適狀況時，即可不用。

(三)洗澡：

1. 手術後7天內可擦澡，之後建議採淋浴。
2. 淋浴如擔心傷口碰水，可用塑膠布或保鮮膜覆蓋傷口四周，再以膠布封住，洗澡後再拆開。

(四)注意事項：

1. 傷口若有紅、腫、熱、痛、化膿、出血及發燒等情形，請回診。
2. 產後一星期內避免人蔘、麻油、酒避免增加傷口發炎機會。

產後運動

產後運動的好處

- 促進子宮的收縮及復舊。
- 促進陰道肌肉的收縮，以防止陰道鬆弛。
- 恢復會陰及骨盆底肌肉的彈性及張力，以防子宮及陰道的下垂。
- 增加腹部肌肉的彈性及恢復健美的身材。
- 產後運動必須持之以恆，才能達到效果。

運動前注意事項

- 運動前排空膀胱，穿寬鬆或彈性好的衣褲，最好在硬板床做。
- 避免在飯前飯後一小時內做。
- 注意空氣流通，運動後出汗，記得補充水份。
- 次數由少漸多，勿勉強或過累。
- 若有惡露增多或疼痛增加需暫停，等恢復正常後再開始。
- 剖腹生產者，依傷口及個人情形選擇適合的運動，以不會引起傷口疼痛為原則。

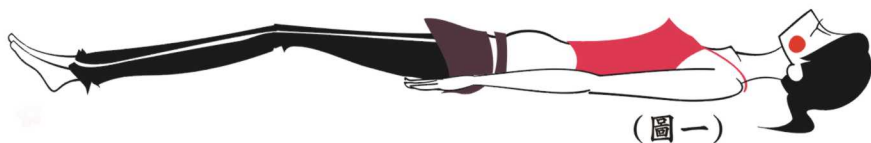


(一) 腹式呼吸運動(圖一)

可自產後第三天開始做，每日做數次。

- 此運動可使腹肌彈性增加。
- 平臥、腿稍曲、閉口、用鼻吸長氣，同時使腹部凸起、胸部不動、吸氣越慢越好，吸滿後再慢慢呼出，腹部亦隨同呼氣，漸漸平下，重複5-10次。

15



(二) 頸部運動(圖二)

可自產後第三天開始，每日做五、六次。

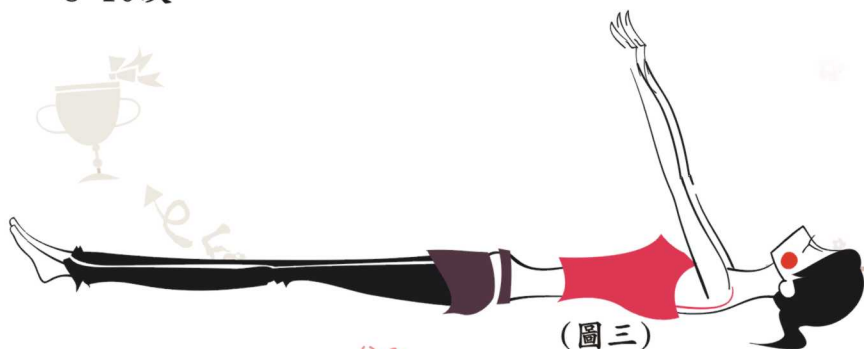
- 此運動可使頸部和背部肌肉得到舒展。
- 平臥，手平放兩側，將頭抬起，讓下頷儘量靠前胸，再慢慢回原位，重複10次。



(三) 胸部運動 (乳部運動) (圖三)

可自產後第三天開始，每日做五、六次。

- 此運動能使肺活量增加，並促使乳房恢復較好之彈性、預防鬆垂。
- 平臥，手平放兩側、將兩手向前直舉、雙臂向左右伸直平放，回前胸、手掌合攏，再將雙臂向頭後伸直平放、回前胸之後回原位，重複5-10次。



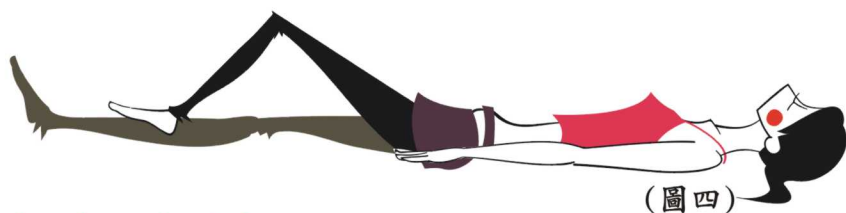
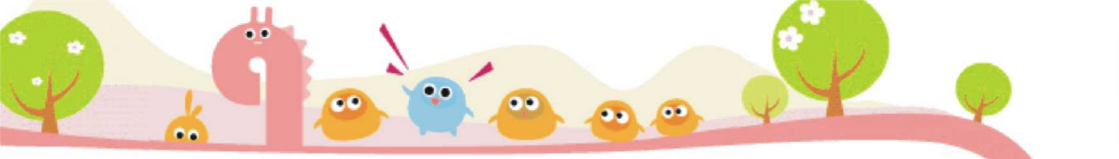
(圖三)

(四) 臀部運動 (圖四)

產後第十天開始做。

- 此運動可促進臀部和大腿肌肉恢復較好之彈性與曲線。
- 平臥，手平放兩側、左側足部貼右腿、左膝縮起、令大腿靠近腹部、腳跟貼近臀部，然後伸直全腿放下，左右互替同樣動作五次。





(五) 腿部運動(圖五)

自產後第十天開始，每日做五次。

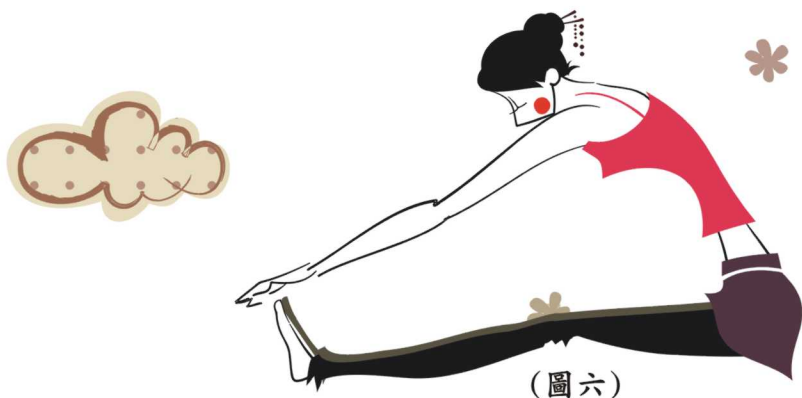
- 此運動可促進子宮及腹部肌肉收縮，並使腿部恢復較好之曲線。
- 平臥、手平放兩側、將右腿盡量抬高至垂直角度、腳尖伸直、膝部不許彎曲、然後將腿慢慢放下。用腹肌操作，不宜用手力。同法抬高左腿，最後雙腿併攏一起抬高、再慢慢放下來，重複5-10次。



(六) 腹部肌肉收縮運動 (仰臥起坐運動) (圖六)

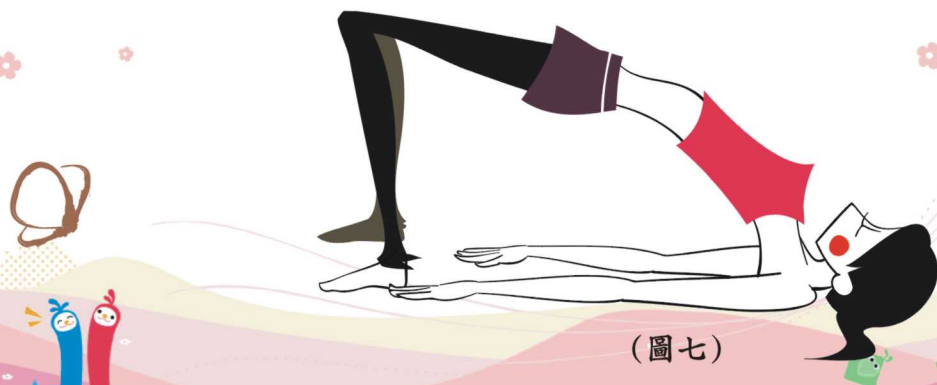
產後第十四天開始做。

- 此運動可促進子宮及腹部肌肉收縮。
- 平臥、雙手在頭後緊握、然後坐起、手掌向腳尖接觸運動二次、然後躺下、如此重覆做十次。



(七) 凱格爾Kegel運動 (圖七)

- 骨盆底部的肌肉群

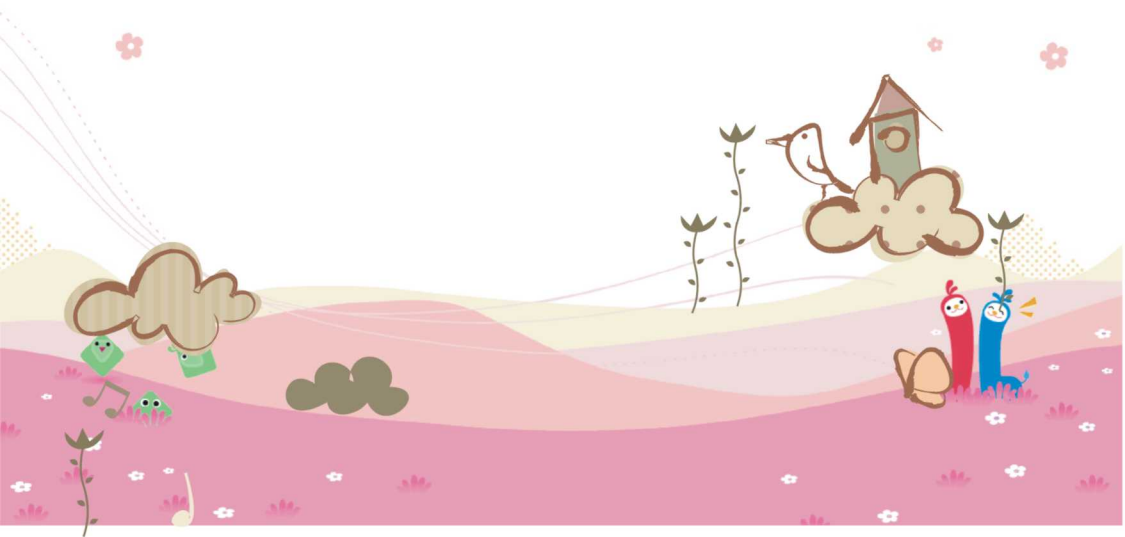




利用骨盆肌肉群的張力及韌性做正確而持續的骨盆運動，將有助於胎兒的娩出及產後骨盆區的復原，同時可防止由於生產而給婦女帶來的一大困擾——尿失禁。所謂尿失禁，約發生於二十分之一的產後婦女，其現象為在運動、突然起身、咳嗽、打噴嚏或舉重物時不自主的滲出小便。

19

骨盆運動另一個更重要的效果是改善骨盆肌肉的強度與張力後，會有助於夫妻性生活的感受。因陰道的神經末梢是分佈在陰道壁下方的肌肉中，而性交時的感覺就是來自這些神經傳導。性交的神經反應程度就直接和這些肌肉的強度有關。



● 骨盆張力強度的訓練

陰道生產後二星期即可開始訓練。

每天至少訓練三次，6-8週可見效果，連續3-6個月，效果更好。

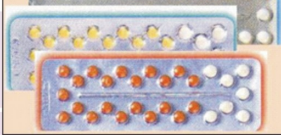
第一步：解尿時，練習將小便一點一點的解掉，便可以感覺出是那些肌肉參與這個運動。將這些肌肉用力收縮或快速放鬆，即可做到快速禁尿或解尿。這種骨盆肌肉訓練的方法，以後還可以用來測定自己進步的情形。平時洗碗、等紅綠燈、或在買東西排隊付帳時……都可重複做這肌肉運動。由每次10下起逐漸增加到每次做60下為止。

第二步：一面由1數到10，一面將骨盆底的肌肉慢慢收縮，憋住。然後再由1數到10，將它慢慢的放鬆到底。當您起身、咳嗽、打噴嚏、站立及行走時記得常常將這些骨盆肌肉群縮緊。

每次排尿時，可做數次使尿流中斷的骨盆肌收縮運動。

常用避孕方法

口服避孕藥

作用原理	抑制卵巢排卵	口服避孕藥 
避孕效果	正確服用，效果可達 99% ，而 1% 之所以失敗，往往係因忘記服藥引起。	
優點	● 調整月經週期，使成為28天型。 ● 減輕月經前緊張症狀。 ● 減輕痛經症狀。 ● 如欲將月經之來潮提前或延後，亦可服用口服避孕藥調整。	
注意事項	● 哺乳婦應避免使用。 ● 有心臟病、糖尿病、高血壓、血管栓塞性病症、肝臟機能障礙及曾患乳癌及生殖器癌症者，不能服用。 ● 而SLE紅斑性狼瘡患者禁服用，因動情激素會使病情加重。 ● 體重大於或等於90公斤者。 ● 35歲以上，且抽煙習慣很重的人，最好不要服用。 ● 會增加罹患心臟病的機會。 ● 初次服用者，應先由醫師診療後再服用。 必須記得每天服用，否則避孕會失敗，最好每天同一時間服藥，可保持血中一定濃度維持避孕效果。	

保險套

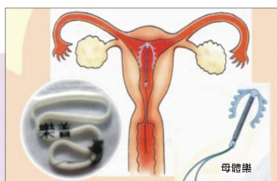
作用原理	保險套是用很薄的乳膠製成。行房前套在男性勃起的陰莖上，便可以收集精液，阻止精液流入女性子宮內，來達到避孕效果。
避孕效果	正確使用可達 93% 。
優點	● 使用簡便無副作用，不必經醫師檢查即可使用。 ● 新婚夫婦適合使用。 ● 可預防性病、愛滋病或其他性傳染病。 ● 民眾可到當地衛生所領用保險套僅收成本費。
注意事項	● 每次行房都要使用一個全新的避孕套。 ● 核對包裝上的有效日期及確保包裝袋完整。 ● 未用過的保險套要保存在乾燥、涼爽的地方，避免陽光直接照射。 ● 若恐會減低快感，可於展開後之保險套外邊塗抹潤滑劑。 ● 潤滑劑則只能使用水性潤滑劑，例如K-Y；不可使用油性潤滑劑，例如凡士林、按摩油等，因為油性潤滑劑會使保險套變質。 ● 禁忌症：乳膠過敏。

保險套



子宮內避孕器

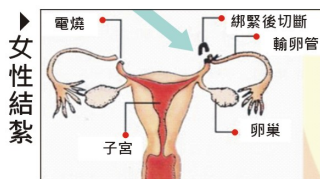
子宮內避孕器



作用原理	使子宮內膜不適於受精卵的著床。 銅離子之作用在減低精子之活動力。
種類	樂普、子宮環、銅7、銅T、母體樂
避孕效果	約 95-97% 。
優點	● 避孕效果高。 ● 裝入後即有避孕效果，取出後也可以立即恢復生育。 ● 裝置或取出都很容易而且沒有痛苦。 ● 沒有全身性的副作用。
注意事項	● 必須由婦產科醫師裝置，只要確定沒有懷孕，任何時候都可以裝置。 ● 少數人有下列情況：剛裝入的幾天有輕微的腹痛、腰酸及點狀出血，以後會自行停止；月經量增加。 ● 可自行檢查（除子宮環、子宮圈外，均繫有尼龍絲尾留在陰道內，以便檢查），尤其是月經來潮結束。 ● 定期回醫院檢查。 ● 若有不舒服情況發生、懷疑避孕器不在子宮腔內或懷疑懷孕，應隨即求醫。

輸卵管結紮（女性）

作用原理	經手術將女性兩側輸卵管結紮起來，阻斷卵子和精子的通道，就不會受孕，是女性的永久性避孕手術
避孕效果	接近100%
優點	● 手術後永久避孕。 ● 行房前不必做任何準備。 ● 不影響性生活。 ● 手術簡便，不用住院。
注意事項	● 已確定不想再生育，才適於結紮。（需夫妻雙方同意）。 ● 必須認識輸卵管結紮並不影響卵巢的功能，女性激素的分泌及循環都和結紮以前相同，因此並不會提前衰老。 ● 必須有健全的心理，認識結紮不但不會影響健康，也不影響性生活，脾氣以及夫婦的感情。



輸精管結紮（男性）

作用原理	經手術將輸精管結紮起來，睪丸所產生的精子無法通過輸精管，因此射出的精液中就不含精子
避孕效果	接近100%
優點	● 手術後永久避孕。 ● 行房前不必做任何準備。 ● 不影響性生活。 ● 手術簡便，不用住院；結紮的部位就在陰囊外上方的皮膚下，比女產的結紮術更加簡單、方便迅速。
注意事項	● 結紮後除非再作接通手術，就不能恢復生育。 ● 必須確定不想再生育才能結紮。 ● 輸精管結紮後，並非馬上就發生避孕效果，因為精囊內仍有精蟲，故仍要繼續用其他避孕方法，直至射精約10次以上，且精液分析確定無精蟲存在時，才生效。 ● 必須認識手術後男性激素照常由睪丸分泌，進入血液循環，因此對健康、人格都不會有影響。



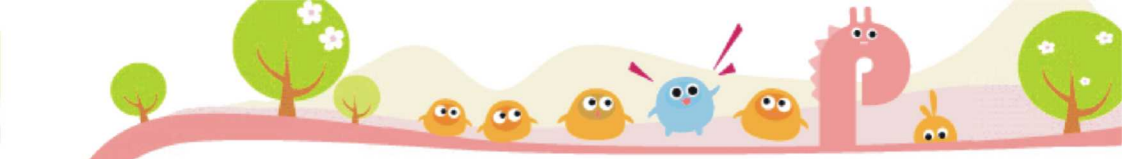
參考資料：

衛生福利部國民健康署(2012)．孕產期營養．取自

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=541&pid=669>

衛生福利部國民健康署(2018)．家庭計畫通訊43-57期．取自

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=541&pid=669>



產後憂鬱症

迎接新生兒應該是一種快樂的事情，為什麼會有產後憂鬱症呢？有研究發現，將近七成的產婦都有產後憂鬱症，輕則兩三天情緒低落，重則會有傷害行為出現，並且病情持續較久。

26

「產後憂鬱症」是什麼？

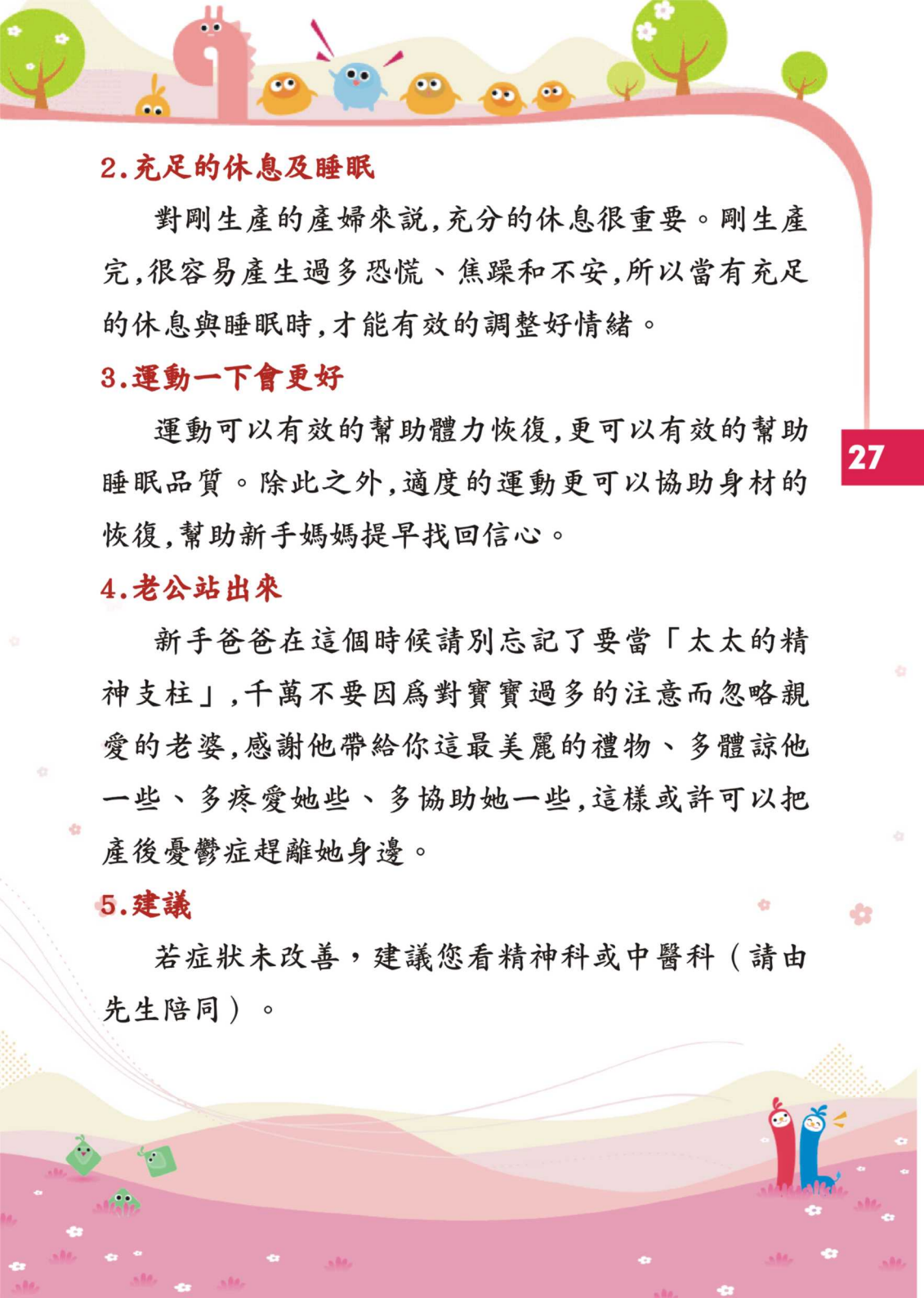
一般來說，如果產後變的容易哭、想法悲觀、食慾不佳、失眠、對性也提不起興趣，這就要小心了，這很有可能就是產後憂鬱症了！！它會讓人心情不好、易發怒、情緒化、會讓人非常擔心、焦慮、擔心和責備自己照顧不好孩子，過度焦慮自己的身材會走樣等，這就是產後憂鬱症。

產後憂鬱症者該怎麼辦？

1. 家人朋友的支持很重要

產後憂鬱有一部分是產前大家的焦點都在產婦身上，然而產後大家都把重心放在寶寶，而忘記產婦此時最重要的關心跟支持。所以，這時親朋好友應多多支持新手媽媽一下，多和他們聊聊天講講心情。





2. 充足的休息及睡眠

對剛生產的產婦來說，充分的休息很重要。剛生產完，很容易產生過多恐慌、焦躁和不安，所以當有充足的休息與睡眠時，才能有效的調整好情緒。

3. 運動一下會更好

運動可以有效的幫助體力恢復，更可以有效的幫助睡眠品質。除此之外，適度的運動更可以協助身材的恢復，幫助新手媽媽提早找回信心。

4. 老公站出來

新手爸爸在這個時候請別忘記了要當「太太的精神支柱」，千萬不要因為對寶寶過多的注意而忽略親愛的老婆，感謝他帶給你這最美麗的禮物、多體諒他一些、多疼愛她些、多協助她一些，這樣或許可以把產後憂鬱症趕離她身邊。

5. 建議

若症狀未改善，建議您看精神科或中醫科（請由先生陪同）。



