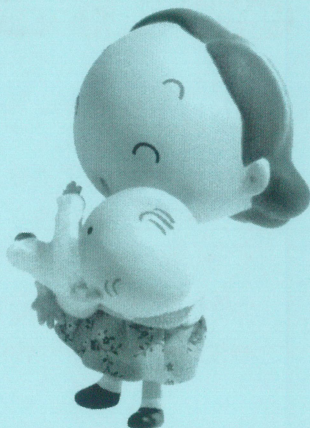


媽咪寶貝健康護照

專業 · 愛心 · 熱忱 · 服務

即時衛教事項

- 請您於尿管移除後或產後4小時內，必須下床自解小便，並採漸進式下床，請常常環形按摩子宮，以促進子宮收縮。
- 自然產10日內**
勿食用麻油、酒、刺激性食物，中藥類食材，以預防產後大出血。
- 其他：產術後一週內飲食，以清淡飲食為主。
- 建議禁止食用生化湯。**
- 鼓勵執行親子同室，及母乳哺育。
(母親若疑似感染腸病毒，暫緩哺餵母乳)



產後自我照顧秘訣

會陰自我沖洗法(每次如廁後)

1. 產褥期，直到惡露乾淨為止(約使用7日)。
2. 月經來潮期間也可使用。
(使用方法)
 - (1) 將半瓶蓋萊禮液加入裝有八分滿溫水之沖洗瓶，使其均勻混合。
 - (2) 如廁後坐於馬桶，將沖洗瓶蓋打開後，擠壓沖洗瓶由會陰方向清洗直到藥水沖完。
 - (3) 用衛生紙拭擦外陰部，由前向後，勿來回，以防感染。
☆建議您亦可選用舒摩兒感染防護組，效果更佳。
 - (4) 並注意勤換棉墊。

傷口的照顧

我的生產方式是：

自然生產一

1. 會陰傷口並不需要拆線，產後1-3天內有少部份產婦感到肛門口隱約刺痛，會日漸改善，無需擔心。如會痛、腫可使用冰敷。(參考P5▶會陰縫合傷口照護)
2. 為預防傷口感染，如廁後請確實沖洗外陰部。
☆住院期間護理師每日會檢視傷口。
3. 產後回診：第7日、第42日。

子宮按摩

適用對象：產後10天內產婦。

子宮底位置：

胎兒及胎盤相繼娩出後，護理師會教導您並將手放在您的下腹作環形按摩，以利子宮收縮。

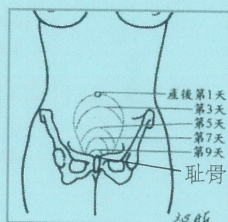
您會在肚臍下摸到一個硬塊，這就是收縮的子宮，

約12小時之後子宮底便升高至肚臍或稍上方位置，

之後每天下降1-2橫指，約第10天下降至骨盆腔內之後，就不容易摸到。



手指置於肚臍高度，
下壓且環形按摩直到
子宮變硬即可停止。





產後可能的生理症狀

產後寒顫

女性們幾乎都會在生產後，突然出現一陣寒顫，這與血管收縮神經的作用有關，若寒顫後並未接著發燒，則此過程只是使母親不舒服，但無害。許多醫院的習慣，會替母親蓋加溫的被服，以減輕寒顫時的不適，此時喝一些溫熱的飲料，亦很有效。若在產後幾天開始出現的寒顫及發燒，則有感染的跡象，需再進一步評估。

產後大量排汗

產後，經皮膚排出大量的液體及廢物，會使女性大量排汗，這通常發生在夜裡，母親常因全身濕透而醒來，母親不舒服，若被單或被套被沾濕了，則需換掉，另外母親若能每日沖澡，則會覺得舒適很多。大量流汗在臨床上無特別的意義，但需保護母親以避免發冷畏寒現象。

產後生理變化

部位	原因	愛的叮嚀
子宮收縮痛	常見於經產婦，因子宮張力較為鬆弛、多胎妊娠…等引發短暫的疼痛。	暫時性疼痛不需特別處理，可藉由束腹帶、減低子宮收縮劑、溫和的止痛藥來緩解產痛。
會陰縫合傷口 (自然生產)	縫合後的會陰傷口，初期會因輕微水腫或瘀血感到不適，特別在肛門口處可能有些微刺痛感，這種情形前48小時較為明顯，第三天後即可改善。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 產後24小時內護理師會依您的情形適時教導您冰敷。 2. 24小時後便可依照指示，使用溫水坐浴方式，加速血液循環、促進傷口癒合、減緩疼痛。 <p>* 若感到傷口一天比一天痛，並有熱熱的感覺，要記得回診就醫。</p>
乳房脹痛	由於泌乳素分泌量增加，產後第2-4天，乳房開始充血，腺泡數目增加並產生乳汁，所引起的脹痛。	儘早哺餵母乳，使乳腺通暢即可獲得改善。
血栓靜脈炎		下肢有浮腫疼痛及發燒現象，產後應盡早下床，降低血栓靜脈炎發生。

預防跌倒注意事項

1. 當您有服用安眠藥或感頭暈、血壓不穩時，下床應先坐在床緣，再由家屬扶下來。
2. 第一次下床時應有家屬或護理師在旁協助。
3. 採漸進式下床。
4. 當您需要任何協助而無家屬在旁，請立刻按呼叫鈴告知護理師，勿自行活動。
5. 如地面弄濕，請家屬弄乾或呼叫清潔人員清潔，以防不慎跌倒。
6. 物品請盡量收入櫃子內，以保持走道寬敞，避免行走時造成碰撞。
7. 床欄已拉起時，若需下床應先將床欄放下來，切勿翻越。
8. 當您所照顧的病患躁動、不安、意識不清時，請將床欄拉起，並予保護。
9. 若您的衣褲太大時，請更換合適的衣褲。
10. 應穿防滑鞋，切勿打赤腳。
11. 屋內盡量保持燈光明亮。
12. 如廁時有緊急事故，請大聲叫喚家屬或按呼叫鈴告知護理師。

產後、術後第一次下床需請護理師或家屬陪伴，避免量倒。請依下列步驟：

〈1〉起身時以側身方式，家屬扶著產婦肩膀，協助產婦緩慢坐起，如此可避免腹肌用力，緩解疼痛。

〈2〉先在床上坐2-5分鐘，確定沒有頭暈情形，在於床緣坐5-10分鐘，確定沒有頭暈情形，再站起來，才慢慢行走。

➔若您感到頭暈不適，可調整呼吸（先吸長氣，再吐長氣），通常都可改善。

➔頭暈情形如果無法改善，請不要勉強，一定要通知護理師。

➔您可利用床邊呼叫鈴，或請家屬撥打護理站分機2010。

女性健康性愛法寶~凱格爾運動

好處

養成進行凱格爾運動的習慣，將為女性帶來許多好處，除了能讓陰道緊縮，在性愛過程中更加有感覺，還能促進血液循環、骨盆充血加強骨盆肌肉，解決尿失禁的困擾、直腸膀胱脫垂的問題，可說是好處多多。

做法

1. 「凱格爾運動」就是「骨盆底肌肉收縮運動」。如忍大小便般收縮會陰、尿道及肛門，張力收縮約10秒。
2. 經過幾次感覺找到這一個部位的肌肉時，就可以隨時隨地練習收縮與放鬆，等紅綠燈、等電梯、上班時，都可以做凱格爾運動。
3. 每一次收縮維持五秒左右，然後放鬆五秒，反覆練習二十次，習慣後再增加次數，並且找到時間就練習。

☆注意事項☆ 應立即回院就診

1. 返家後若發現子宮仍大而軟、有壓痛，可能是子宮復原不全。
2. 產後惡露量過多仍有大血塊、惡臭，並發燒腹痛。
3. 傷口有紅腫熱痛、分泌物或出血等情況。
4. 解尿有灼熱感、頻尿。
5. 哺餵母乳者，若乳房腫脹的紅腫熱痛或有發燒。
6. 若有不明原因發燒。

子宮恢復及促進子宮收縮的好方法：

正常子宮重量約**50-70**公克，經過您辛苦懷孕**40**週，直到產後初期重量達**1000-1200**公克，一般而言子宮的復舊需**6-8**週才完成。

- * 多作子宮環形按摩
- * 哺餵母乳
- * 適時排空膀胱



產後生理變化

部位	原因	愛的叮嚀
惡露	所謂惡露，是由子宮蛻膜的一些壞死組織和血液、陰道上皮細胞、黏液、細菌混在一起的排出物。	☆產後惡露約持續 2-3 週，且將由暗紅色轉變為淡粉色，進而變為淡黃色或乳白色。 ☆若產後 3-5 天後突然變為鮮紅色，且伴有血塊時，請即時回診。
泌尿道	由於分娩過程中，膀胱及陰道受到胎頭壓迫而導致膀胱張力的改變，可能會有排尿困難情形	☆產後 4 小時內必需試著自解小便！ ☆每次如廁後要記得沖洗會陰部！ ☆若無法自解一定要告知護理師！
消化系統	懷孕時因腸蠕動減少引起的便秘，產後會逐漸恢復。	☆多攝取蔬果及高纖食物可幫助排便順暢。 ☆孕期產生的痔瘡，若不是很嚴重，繼續觀察即可。

消化系統	飲食指導	<ol style="list-style-type: none"> 1. 忌食含有酒精辛、辣刺激的食物，以免影響傷口及子宮收縮。不宜服人蔘和麻油，以免影響血管自行癒合，造成血流不止甚至大出血。 2. 多吃高蛋白 維生素及礦物質，幫助身體順利復原。 例：鱸魚湯。 3. 禁食生化湯。
	促進排便措施	<ol style="list-style-type: none"> 1. 多喝水，可促進新陳代謝，多吃高纖維的食物。 2. 少吃油炸油膩食物。 3. 多下床活動。 4. 剖腹產婦未下床前，鼓勵多翻身及左側躺幫助腸蠕動。
其他	痔瘡處理	<ol style="list-style-type: none"> 1. 預防便秘(如上述)。 2. 避免直接壓迫或用力擦拭，以免摩擦出血。 3. 一日三到四次，每次15分鐘的溫水坐浴，可促進血液、循環減輕局部水腫。 4. 必要時，依醫生指示使用藥物。
	溫水坐浴方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於產滿生24小時後，可使用洗淨的臉盆，裝溫熱水6分滿，注意水溫。(可加入一瓶蓋萊禮消毒液) 2. 整個臀部泡入水中約15分鐘。 3. 泡完若傷口未癒合，則再用已加藥水的沖洗液沖。 4. 傷口癒合，則用毛巾輕輕擦乾外陰部。
	性生活	<ol style="list-style-type: none"> 1. 產後一有性生活，就必須有避孕措施 2. 42天回診由醫師檢查沒問題，就可有性生活。 3. 餵母乳者，若覺得乾澀疼痛，可使用潤滑劑(可至本院櫃台購買) 4. 月經及排卵恢復時間： <ol style="list-style-type: none"> a. 哺餵配方奶者4-8星期。 b. 哺餵母乳者4-18個月或停止餵母乳的次月。



產後做月子的調養及注意事項

	蔬菜類	全穀根莖類	海鮮奶蛋肉類	水果類	調味香藥草類
寒	大白菜 小白菜 黑葉白菜 包心白菜 苦瓜 山苦瓜 綠苦瓜 過貓 小麥草 山萵蒿 水旱菜 茄子 西洋芹 芹菜 空心菜 百合 金針菇 草菇 馬齒莧 黃/綠豆芽 白/綠蘆筍 龍鬚菜 箭竹筍 桂竹筍 麻/綠竹筍 半天筍 茭白筍	大芋頭 荸薺 牛蒡 蓮藕 小米 薏苡仁 薏仁 綠豆 太白粉	花蟹 三點蟹 紅蟳 大閘蟹 牡蠣 昆布 海藻 紫菜 烏魚 章魚 蛤蜊 蜆 鯉魚 鴨肉 鴨血	蕃茄 甘蔗 小玉西瓜 西瓜 山竹 文旦 白柚 蜜柚 百香果 香蕉 香瓜 綠色/紅色西洋梨 狀元瓜 哈密瓜 洋香瓜 水梨 鴨梨 紅柿 水柿 富有柿 奇異果 椰子 水 葡萄柚 小蕃茄 黑葉蕃茄	洋甘菊 魚腥草 綠茶 鹽 醬油
涼	A菜 大頭菜 小黃瓜 牛皮菜 冬瓜 油菜 白鳳菜 紅鳳菜 佛手瓜 金針花 枸杞菜 洋蒜 秋葵 萵菜 紅萵菜 紫斑萵菜 紅豆芽 美生菜 菠菜 刺瓜 蕃薯葉 紅蕃薯葉 萵苣 絲瓜 澎湖絲瓜	白蘿蔔 菱角 大麥 小麥 小麥胚芽 蕎麥 麵粉	青蛙 羊肝 豬皮 皮蛋 鴨蛋 雞蛋 鹹鴨蛋 豆腐 豆漿	土芒果 愛文芒果 金煌芒果 枇杷 柳丁 茂谷柑 海梨 檳榔 草莓	巴西利 左手香 薄荷 香油 茶油 麻油
平	山芹菜 木耳 毛豆 玉米筍 白木耳 杏鮑菇 芥藍菜 青江菜 白/綠花椰菜 青椒 瓠瓜 紅皮菜豆 菜豆 茼蒿 苜蓿芽 香菇 高麗菜 甜椒 猴頭菇 敏豆 紫甘藍 舞茸 豌豆莢/苗 雞腿菇 蘿蔔芽	紅蘿蔔 馬鈴薯 山藥 小芋頭 蕃薯 豆薯 節瓜 米豆 亞麻子 白芝麻 黑芝麻 杏仁 芡實 花生 花豆 南瓜子 紅豆 納豆 野米 玉米 開心果 黃豆 黑豆 白米 糙米 腰果 葵花子 蓮子 豌豆 蠶豆	紅鱈 石斑 老鼠斑 干貝 海膽 比目魚 白鯧 黑鯧 沙丁魚 虱目魚 秋刀魚 海蜇皮 烏賊 魷魚 小卷 黃魚 鮑魚 魷魚 鮭魚 鯉魚 鱸魚 鱈魚 加納 鰻魚 鱈魚 鱸魚 烏骨雞 牛尾/肚/肝/筋 培根 豬肉/心/舌/血/肺/胰 豬腸/蹄 鵝肉 牛奶 奶油 乳酪 優酪乳 雞蛋 鵝鵝蛋	木瓜 鳳梨 檸檬 萊姆 柿乾 白肉/紅肉火龍果 波羅蜜 白葡萄 葡萄 青蘋果 蘋果 李子 梅子 桑椹 無花果 楊桃 蓮霧 酪梨 橄欖 藍莓 覆盆子 釋迦	豆豉 香椿 薰衣草 可可 白糖 冰糖 蜂蜜 花生油
溫	山蘇 川七 刈菜 秀珍菇 鮑魚菇 鮑魚菇 明日葉 雪裡紅 黑豆芽 九層塔	南瓜 白鳳豆 西谷米 松子 紅米 栗子 核桃 高粱 扁豆 雪蓮子 黃帝豆 紫米 糯米 糯米粉	白蝦 草蝦 蝦米 龍蝦 海參 白帶魚 草魚 淡菜 鯛魚 鱈魚 鱈魚 火腿 牛肉 羊肉 羊肚 羊腎 豬肚 豬肝 雞肉 雞肉 雞肝 羊奶 雞蛋黃	水蜜桃 桃子 石榴 金桔 金棗 玉荷包 糯米荔枝 黑葉荔枝 紅毛丹 紅棗 芭樂 楊梅 龍眼 櫻桃	丁香 八角 青蔥 蝦夷蔥 阿魏 小茴香 小豆蔻 白豆蔻 豆蔻 洋蔥 醋 紅洋蔥 紅蔥頭 韭菜 韭黃 韭菜花 青蒜 蒜頭 紅花 粉薑 南薑 嫩薑 薑黃 月桂葉 百里香 艾葉 玫瑰 香菜 茉莉 香茅 桂花 迷迭香 紫蘇 羅勒 米江 酒釀 沙拉油 咖啡 紅茶 紅/黑糖 麥芽糖
熱		燕麥		榴槤	哇沙米 白胡椒 黑胡椒 紅辣椒 朝天椒 肉桂 花椒 葡萄酒

母乳哺育

儘早下床哺餵母乳的好處

1. 促進子宮收縮，減少惡露量
2. 預防及減少乳房脹奶程度
3. 增加哺乳成功率
4. 增加親子關係及互動
5. 產後媽媽體力不佳，無法親餵母乳時，於產後6小時內，請每2-3小時用手擠奶維持泌乳。



【媽媽哺乳】
重點須知

增進乳汁分泌的方法？

1. 維持正確哺乳姿勢
2. 確認寶寶含乳方式是否正確
3. 餵奶時間不定，視寶寶的需求。
4. 多親餵，讓寶寶吸吮、擠乳，維持泌乳。
5. 充分休息，可背部按摩放鬆，避免勞累緊張影響乳汁分泌。



【媽媽哺乳姿勢】
初次哺乳就上手
寶寶哺乳篇

乳房腫脹該怎麼處理？

1. 增加寶寶吸奶或擠奶的次數及時間，定期排空乳汁，使輸乳管通暢。
2. 餵奶前刺激催產素反射，如溫敷、溫水淋浴、按摩頸背部、輕輕按摩乳頭、刺激乳頭皮膚、幫助母親放鬆。
3. 移出乳汁讓奶脹柔軟後，可冷敷乳房以減少疼痛感。

乳頭破皮該怎麼處理？

1. 先檢視自己的哺餵姿勢是否正確。
2. 餵奶後，掀開胸罩讓乳頭通風，可擠出些許奶水塗在乳頭上，使其自然乾燥。
3. 可買羊毛脂擦拭亦可吸食。

母乳可餵多久？

可完全哺育6個月；在提供適當且足夠的副食品下，可持續哺乳到2歲(含)以上。

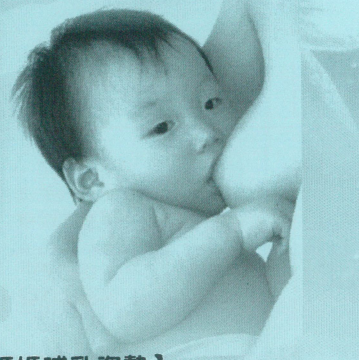
如何斷奶及退奶？

1. 較小的嬰兒1天減少1次餵奶次數，3-4天後再減1次，以此類減。已添加副食品的嬰兒，可逐次縮短餵奶時或拖延吃奶的時間。
2. 除非乳房腫脹可擠出少許乳汁以減輕不適之外，不可排空乳汁。
3. 穿著緊身的胸罩；脹痛時可冰敷，勿刺激乳房；減少水分及湯類的攝取；可食用韭菜及中藥的生麥芽，約一星期可退奶。
4. 漸進式的減少哺乳次數，並減少水分及湯類的攝取。

母乳袋使用的保存方法及加溫

擠出來的母乳在室溫中(約24度)可存放3小時；在冰箱冷藏室約可存放3天；若保存於冷凍庫則3個月之內。

加溫方法：應隔水加熱溫度不超過60°C，不可直接加熱或微波爐加熱，以免營養流失。



避孕方法	作用原則	優點	缺點	效果 每100位婦女 使用一年後 可能懷孕人數	副作用及其注意事項
男性輸精管結紮	用外科手術將男性輸精管加以結紮，使精子不通過輸精管	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可永久避孕(效果最高) 2. 房事前不必做任何準備。 3. 手術簡單，不必住院。 4. 任何年齡都適合 5. 手術後不影響性生活及生理機能 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 再懷孕之可能性較低。 2. 需要醫師動手術 	極少數	<ol style="list-style-type: none"> 1. 無副作用。 2. 手術後需等射精15次以上，檢查精液中不再有精子時，才能達到避孕效果。
女性輸卵管結紮	用外科手術將女性之輸卵管加以結紮，使精子不能與卵子結合。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可永久避孕。 2. 效果99~99.5%。 3. 房事前不必做任何準備。 4. 任何年齡都適合 5. 迷你結紮可以不用住院。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 再懷孕之可能性較低。 2. 需要醫師動手術 3. 重建手術後，再次受孕能力低。 	極少數	<ol style="list-style-type: none"> 1. 無副作用。 2. 一般手術約需30分鐘完成，一星期內因傷口癒合關係，儘量不要太勞累。 3. 於產後48小時內結紮更為理想。
娜可麗	是由銅絲、塑膠所製成的，裝置在子宮內阻止受精卵著床	<ol style="list-style-type: none"> 1. 裝入簡便。 2. 效果良好，取出後可再懷孕。 3. 房事前不必做任何準備。 4. 可長期裝置在子宮內3至5年。 5. 裝置後的婦女可以自己檢查。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 必須由受過專業訓練的醫師做裝置的工作。 2. 必須做定期檢查 3. 少數的婦女有自然排出的現象。 4. 月經量多經期長。 5. 白帶多。 	二到三人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 點狀出血。 2. 下腹部不舒服。 3. 腰酸。 4. 月經量增加。 5. 白帶增加。(以上所列副作用都是短暫的)
口服避孕藥	利用類似女性荷爾蒙來加以抑制排卵作用的一種口服藥。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 最有效的避孕。 2. 安全、便宜。 3. 房事前不必做任何準備。 4. 停藥可再懷孕。 5. 須由醫師確認適合服用。 6. 可使月經規則，減少經痛。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 須做醫學檢查。 2. 需要每日服用。 3. 需要定期購置。 4. 少數人會噁心、嘔吐。 5. 少數人會有點狀出血。 	不到一人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 腸胃不適。 2. 乳頭觸摸疼痛。 3. 體重增加。 4. 頭痛。 5. 點狀出血。 6. 頭暈。(以上所列副作用都是短暫的)
保險套	橡膠製成的套子，房事時套在男性陰莖上，以防止精子進入女性陰道內。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 效果良好。 2. 不必經醫師檢查或其他條件。 3. 使用簡單。 4. 無副作用。 5. 停用可再懷孕。 6. 預防性病感染。 7. 減少子宮炎症發生。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每次房事前都要先套在陰莖上。 2. 需要時常補充新品。 3. 部份人士會影響房事的快感。 	如果使用方法正確，約可以低到7人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 無副作用。 2. 壓住未展開的保險套前端，將空氣擠出。 3. 射精後應立即抽出，以免精液溢出而懷孕。

新生兒基因檢測v1.0 (檢測基因數:6基因+1病毒)

- 【聽損】先天感覺神經性聽損發生率3/1,000，最常見的新生兒先天性異常問題，應及早檢測積極追蹤治療，避免影響寶寶語言認知學習。
→ 基因檢測可彌補傳統聽力篩檢找不到的族群，如輕度、晚發型、耳毒性聽損等。
- 【先天中樞換氣不足症候群】 基因異常影響寶寶呼吸功能，可能合併不同程度自主神經失調，及早檢測降低寶寶睡夢中猝死風險。
- 【先天性巨細胞病毒感染】是新生兒最常見的先天感染源，影響中神經發育與聽力異常等，及早檢測給予藥物治療得以降低症狀惡化機率。

新生兒基因檢測v2.0 (檢測基因數:75基因+1病毒)

- 【代謝疾病】代謝異常會對寶寶身體機能或智能造成永久性的傷害，嚴重者甚至死亡。
→ 基因檢測可彌補傳統新生兒篩檢找不到的族群，如輕度、晚發型、耳毒性聽損等。
- 【藥物過敏】 特定基因缺陷會造成特定藥物的過敏反應，引發嚴重藥物不良反應。
- 【六大類疾病】除上述之代謝與藥物過敏外，尚包含血液疾病、多症狀疾病以及新生兒基因檢測v1.0之三項疾病類別。

新生兒基因檢測v3.0 (檢測基因數:207基因+1病毒)

- 【心臟疾病】 心臟疾病是最常見的新生兒死亡原因，部分心臟疾病不易察覺，及早檢測診斷治療能夠有效降低疾病致死率。
- 【癲癇】 癲癇好發於嬰兒與學齡前期，及早診斷治療能有效控制症狀減少後遺症。
- 【小兒癌症】小兒癌症與一般成人癌症不同，大部分來自遺傳或胚胎時期之基因突變，出生初期通常無明顯病徵，多數患者發現時已為晚期不易治療。
- 【十二大類疾病】除上述之心臟、癲癇與小兒癌症外，尚包含免疫缺陷疾病、肌肉疾病、視力喪失及新生兒基因檢測v2.0之六項疾病類別。

