

認識產後恢復期

產後恢復是指產婦在生產完後，身體從懷孕和分娩的狀態逐漸恢復到孕前狀態的過程。這段時間通常被稱為產褥期，大約需要 6 到 8 週，甚至可延伸至 3 個月到半年，具體時間因人而異。產後媽媽面臨的挑戰很多，包括生理上的產後恢復、心理上的調適，以及育兒上的各種問題。其中育兒問題應是最大壓力來源。照顧寶寶、安撫哭鬧、哺餵母乳、這都需要付出極大的體力，需要承受心理壓力、需要調整生活作息，並花時間適應。

產後媽媽時常經歷睡眠不足、身體疲勞、情緒波動、育兒知識不足的焦慮、與另一半的溝通問題等。若是新手媽媽，所面臨的挑戰調適則更多，因為一切都沒有經驗。畢竟養育新生命是一個甜蜜的負荷，既甜蜜，但也有負荷。準媽媽在備孕或懷孕時，可以多收集資訊或諮詢已經有經驗的親友，能多了解即將來臨的挑戰與任務，提早做好心理的調適與準備。另外，準爸爸的參與協助及陪伴很重要，照顧新生兒本來就不是媽媽一個人的責任，是兩個人或其他家庭成員共同的責任。

產後憂鬱的問題也要注意，當你覺得心情失落，有很多負面的想法的時候，也要趕緊尋求專業的協助，去婦產科醫師門診回診或求助身心科醫師。也可尋求其他家人的幫忙支援。當媽媽身心靈狀態健康時，才有心力去照顧新生兒，也才能把新生兒照顧好。政府主管機關現在越來越重視婦女孕期身心狀態及產後恢復的部分，國健署今年開始把產後照護也納入常規的產檢項目，這樣健全了整個婦女在孕產期的身心健康照護。

以下對產後媽媽的重點建議

1. 育兒挑戰：

- 餵奶問題：無論是母乳還是配方奶，新手媽媽都可能面臨餵奶的挑戰。
- 建議：尋求專業的哺乳指導，或諮詢兒科醫師。

- 寶寶哭鬧：寶寶哭鬧的原因很多，新手媽媽需要學習如何判斷和安撫。
- 建議：多觀察、多嘗試，尋求其他有經驗的媽媽的建議。
- 生活習慣改變：照顧寶寶需要調整生活作息
- 建議：學習如何安排時間，尋求家人協助，保持彈性。

2. 有適當的休息：

產後應盡量安排時間休息，避免過度勞累，必要時尋求家人或專業人士協助。

3. 傷口照護

自然產的會陰傷口應保持乾淨，避免感染。剖腹產的切口要注意紅腫或滲液情形。

4. 適度運動

產後初期可進行輕度運動，如凱格爾運動，待身體狀況許可，再逐漸增加運動強度。

5. 定期產後回診

產後回診可讓醫師評估產婦的恢復狀況，及早發現並處理產後問題。

6. 心理調適

產後憂鬱是常見問題，若有情緒困擾，應尋求專業協助。

作者介紹

婦女醫學部

李如悅 主治醫師



【現職】

- 高雄榮總婦女醫學部主治醫師
- 國防醫學院臨床助理教授

【學歷】

- 中山醫學院醫學系

【專長】

產科高層次超音波 / 無痛羊膜穿刺 / 產前遺傳諮詢 / 高危險妊娠