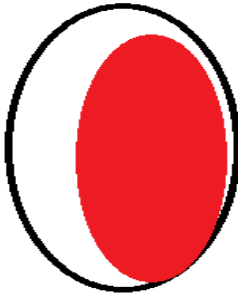
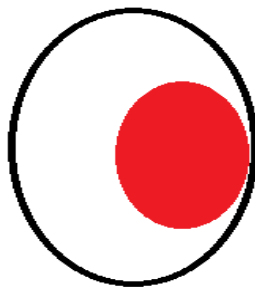
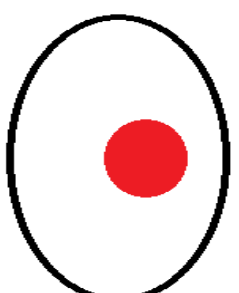


屏東榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	婦女醫學部	編號：衛教-婦女醫學-05
主 題	產後生理保健與居家照護	2023.03.01 訂定
製作單位	A31 病房	

一、什麼是惡露？

惡露為生產後陰道會排出似經血的鮮紅色血液，主要為子宮內鮮紅色惡露、蛻膜碎片、退化細胞等；惡露顏色、性狀及量如表一。請像處理月經一樣，每 2~3 小時更換一次衛生棉墊，並且保持清潔，避免感染發生。

產後最初三天	產後 4~10 天	產後 10 天後
		
陰道會排出紅色或暗紅色的血性惡露，有血腥味。	排出暗紅色或粉紅色的漿性惡露。	偶爾有少量暗紅色，約 4~6 週後結束。

圖一、惡露評估表

如何幫助子宮復舊及惡露順利排出：

- (一)產後 2 週內，請用「環形按摩」方式，輕柔按揉腹部至腹部可觸摸到一球狀實體，保持子宮結實感。
- (二)母乳哺餵：寶寶吸吮乳頭時，刺激媽媽大腦分泌催產素，促使產後子宮收縮，幫助惡露儘速排除，減少產後大出血發生。
- (三)適當下床走動可以幫助惡露排出，臥床休息時也應常更換姿勢。

三、促進傷口癒合：

(一)陰道生產的會陰部傷口：

保持會陰傷口清潔，每次大小便後使用沖洗器裝溫水沖洗外陰部，由前往後沖洗，並拭乾；生產後 24 小時開始溫水坐浴，一天 4 次，每次 10~15 鐘，持續 4 星期。會陰傷口約 7 天癒合，三~四星期左右完全恢復。

(二)剖腹生產的腹部傷口：

- 1.保持腹部傷口乾燥，手術後身體清潔以二段式擦澡，避免弄濕傷口，醫師會依您的傷口復原情形，建議您防水凝膠敷料及除疤凝膠或貼片使用。可選擇合適的防水敷料(參考各防水敷料的使用需知)，不需藥，黏貼期間可淋浴，可貼 3 至 5 天，通常無異狀可黏貼至拆釘，黏貼期

間即可洗澡。

2.未使用防水敷料者，需每日換藥，保持清潔，於手術後 10 天或拆線(拆釘)後 3 天就可以淋浴，傷口拭乾即可。

3.當有選擇防疤貼片或凝膠，請於第一次返診帶回由醫師由醫師教導使用。

四、飲食：

(一)均衡飲食：補充鐵質、補充鈣質、纖維質

補充鐵質：例如牛、羊肉等紅肉類、菠菜等深綠色蔬菜、葡萄、櫻桃、蘋果、蛋黃等。

補充鈣質：小魚乾、排骨湯、牛奶等。
補充纖維質：蔬菜水果等，可預防便秘。

(二)飲食禁忌：刺激性食物、產後飲食

刺激性食物：辣椒、蔥、蒜、韭菜、酒、咖啡、茶。

產後：自然產一週及剖腹產二週內，避免攝取人參及酒類食物，易妨礙子宮收縮增加出血量。

五、母乳哺餵：

(一)請儘早依寶寶的需求哺餵母乳。

(二)哺乳期間乳腺通暢後請多攝取發奶食物，如魚湯、雞湯、豬腳湯

(三)餵母乳期間勿食人蔘、韭菜、過量酒精、避孕藥及抽香菸，以免乳汁分泌量減少。

(四)離奶方式：

希望您純母乳哺餵至少 6 個月，6 個月後開始添加副食品，儘可能哺乳至 2 歲。當您無法繼續哺餵母乳時，宜採漸進方式離奶，可減少脹奶及親子間情感分離之不適，也讓嬰兒有機會習慣奶瓶餵食。

1.離奶前一~二週開始減少哺餵母乳次數或將哺餵母乳間隔時間拉長，可由其它家屬協助餵食配方奶或母奶。

2.退奶者須限制攝取水分、高湯類食物及避免刺激乳(按摩、避免擠奶)，穿著較緊的內衣(比懷孕時小一號)，可喝生麥芽水、吃韭菜退奶。



圖二、「韭菜」

3.脹痛厲害時可以冰敷乳房或敷生的高麗菜葉，請先洗淨後可冰於冰箱約一小時，敷於乳房或腋窩約 15 至 20 分鐘，緩解脹痛。

4.必要時由醫師評估開立退奶藥。

六、產後活動：

適當活動與休息，並配合「產後運動指導單」執行產後運動，可促進產婦身體功能恢復，協助骨盆韌帶排列恢復，腹部及骨盆腔肌肉群功能恢復；達到收縮臀部、腹部、胸部較為鬆垮之肌肉，恢復產後身材及預防漏尿、便秘、血栓靜脈炎。

七、居家照護：

- (一)充分休息與睡眠。
- (二)陰道生產出院後，應繼續溫水坐浴至產後4週。
- (三)生產後六星期需返門診做產後檢查，一切正常才可恢復性生活。
- (四)生產後六星期有下列不正常症狀請返診：
 - 1.解尿有灼熱感及疼痛。
 - 2.發燒（超過38°C以上）。
 - 3.產後大出血、紅色惡露不止或有惡臭味。
 - 4.乳腺炎，乳房局部腫脹、疼痛、灼熱感。
 - 5.持續性腹部疼痛或傷口有紅、腫、熱、痛及分泌物產生。

參考資料：

杜立民(2017).產後母乳哺餵的婦女使用高麗菜葉冷敷乳房是否能減少乳房腫脹？·彰化護理，24卷(2)，P84-87。DOI：10.6647/CN.24.02.14.

李從業等人(2017).產後期的護理，實用產科護理學(8版，457-484).台北市：華杏。

林盈慧、邱淑容、蔡菊蘭(2014).產褥期婦女的護理，產科護理學(2版，288-374)。台北：華杏。

衛生福利部國民健康署(2018).母乳哺育手冊·台北市：健康署。

Kharde, J. J. (2016). A study to evaluate the effectiveness if chilled cabbage leaves appliation for relife of breast engorgement in volunteered postnatal mothers whoare admitted in maternity ward of selected hospital in belgaum.*International Journal of Biological & Medical Research*,7(3), 5655-5659.

圖一、「惡露評估表」、取自屏東榮民總醫院(產房)授權使用

圖二、「韭菜」、取自 <https://helloyishi.com.tw/healthy-eating/nutrition/chinese-leek-recipe/>

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！