




一、產後惡露分辨：

惡露種類 (顏色)	期間	特性
紅色惡露 	產後3天	鮮紅色或深紅色，量較多，須注意有時候有血塊，有腥味。
漿液性惡露 	產後3~10天	暗紅色，量中含漿液，通常無特殊味道。
白色惡露 	產後10天 至1個月	乳黃色或白色，量少，沒有味道，有點像比平常量多點的白帶。

二、產後注意事項：

- (一) 剛生產過後，子宮底位於肚臍附近；但產後12小時後子宮底便升到肚臍或稍上的位置，另一隻手平放，以手掌部位在子宮底做輕的環狀按摩（如圖一），由柔軟按摩至像球型般變硬才可以停止，之後子宮每天下降1~2指，自然產後約十天左右，子宮會下降到骨盆腔而導致無法觸摸。
- (二) 生產後第一次下床時，應有家屬在旁陪伴（如圖二），先採半坐臥式10至15分鐘，若無不舒服，再坐於床邊雙腿垂下坐10至15分鐘，感覺頭不暈才可下床。
- (三) 自然生產後若無異常不適症狀，即可接受漸進式進食，並採溫熱均衡飲食。剖腹產需禁食一天，通常等排氣後方可進食，因此產後婦女應早期下床活動，應多喝水和攝取含纖維質食物。
- (四) 自然產後每次大小便後可使用沖洗器（如圖三）沖洗會陰傷口並塗抹藥膏，勤換衛生棉，以促進傷口癒合。



圖一 在子宮底做環狀按摩



圖二 應有家屬在旁陪伴



圖三 沖洗器

圖片來源 <https://www.edh.tw/article/5426>

三、產後運動：

執行前選擇穿著寬鬆衣褲、應先排空膀胱、飯前飯後一小時內勿執行、在硬板床或地板上執行。

步驟：

(一)、深呼吸運動(如圖四)

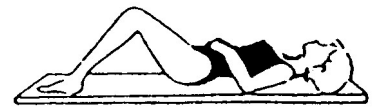
時間：產後第 1 天。

目的：促進血液循環，增進肺換氣量，收縮腹肌。

做法：

胸式深呼吸：平躺—以鼻吸氣—胸部擴張—呼氣—胸部恢復原狀。

腹式深呼吸：平躺—以鼻吸氣—腹部凸出。閉氣幾秒鐘—呼氣—腹部凹陷。重覆做 5~10 次。



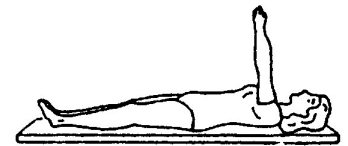
圖四 深呼吸運動

(二)、胸部運動(如圖五)

時間：產後第 2-3 天。

目的：增強腹部肌肉，避免乳房鬆弛下垂，增加肺活量。

做法：平躺，二手臂左右平伸，上舉至胸前，二掌相遇，再往後伸展至頭部，再回覆前胸後回原位，重覆做 5~10 次。



圖五 胸部運動

(三)、頸部運動(如圖六)

時間：產後第 4 天。(剖腹產第 11 天)

目的：增強腹部肌肉。

做法：仰臥，將頭抬起，下頷儘量靠近胸部，注意肩部不可離開床面，略停一會兒，回覆平臥，重覆做 5~10 次。



圖六 頸部運動