

產後即刻照護衛教單

- 一、產後4小時內若未能自解小便，需告知護理人員。
- 二、注意下床安全：
 1. 第一次下床要有人陪伴。
 2. 先抬高床頭，如果沒有頭暈，以緩慢速度坐起，若仍無頭暈，再以緩慢速度站起來，仍然無頭暈，才可以試著走路，但須有人陪伴。
 3. 產婦如果第一次上廁所，無論是否有頭暈情形，家屬必需要陪伴進入廁所，直到上完廁所，扶產婦回到床上或椅子上休息。
 4. 如果家屬不在，可請護理人員協助，避免發生暈倒在廁所而無人發現。
 5. 當產婦站立時或上廁所時發生頭暈、臉色發白，家屬請在旁陪伴，立即拉緊急鈴，會有護理師立即前往協助，千萬不要讓產婦自行在廁所外出叫人，須保護產婦安全。
- 三、六星期內請勿食用含酒、人蔘、當歸等活血中藥材燉煮的食物，因為會造成子宮收縮恢復不良，進而造成產後出血量增加的危急現象。
- 四、教導家屬如何塗抹藥膏於會陰傷口，第一支棉棒塗抹陰道內的傷口，第二支棉棒，由會陰部往肛門的方向(由上而下)，請勿來回擦拭，一天塗抹3次，直到藥膏用完。
- 五、產後返回待產室，會陰傷口疼痛加劇未改善，請通知護理人員評估是否傷口處有血腫。
- 六、教導子宮按摩：請家屬協助，先輕壓小腹，摸出子宮的位置，再用手掌往下按壓以環形方向按摩，按摩至變硬為止(請勿只輕觸肚皮表面)以促進子宮的恢復，減少產後失血。
- 七、惡露自我觀察法：
 1. 產後會在待產室觀察二小時，每30分鐘護理人員會評估陰道出血情況。
 2. 若自覺惡露量多，請立即主動告知護理人員前來評估，並留下產墊秤重以評估出血量。
 3. 正常的惡露顏色從一開始的鮮紅色→暗紅色→咖啡色→淡紅色，到之後的黃色分泌物，這樣的變化約1~2星期左右；重點是惡露的量要一天比一天減少。
- 八、產墊的使用：至少每2小時要更換一次，維持會陰處的清潔。
- 九、產後督促產婦盡早下床活動，以減少下肢血栓靜脈炎。
自解尿液時間：