

## 剖腹生產之自我照顧

提供剖腹生產產婦獲得更多自我照顧的知識或技巧，如產後身體的復原，心理的調適及角色功能的發揮。

### 一、子宮按摩：

於產後即需子宮按摩，由傷口兩邊以雙手輕輕按壓，來刺激子宮收縮。

### 二、正常的宮縮及惡露：

#### (一)宮縮：

子宮收縮正常呈硬球狀。以手指寬度觸診測量子宮底的高度，可瞭解子宮復舊情形。位置以肚臍為中心，每天約下降約一指寬，產後 10-14 天左右便會下降骨盆腔內。

#### (二)判斷方法：

★傷口直切者：由腹部兩側評估，硬則表示宮縮好，軟則表示宮縮差。

★傷口橫切者：以手掌直接接觸子宮底（約臍下），若為硬球狀則表示宮縮好，若軟而摸不到則表示宮縮差。

#### (三)惡露：

因子宮腔在縫合前有先清除過血塊、蛻膜碎片，故其惡露量較自然產少，惡露為產後子宮內殘留物的排出。

產後要觀察惡露的量、顏色、性質、氣味、血塊。產後 1~3 天為紅色惡露微有腥味（紅、暗紅色），產後 3~10 天為漿液性惡露沒有味道（粉紅色），產後 10~14 天為微量白惡露（黃白色粘狀）。若有血量突然增加，於 15 分鐘內滲濕一片產墊，血塊、異常味道，若產後 3-4 週惡露量仍持續請立即通知醫護人員。

### 三、腹部傷口之自我照顧：

清潔照護可採擦澡方式，7 天內勿淋浴或盆浴，保持傷口清潔、乾燥。7 天後可採淋浴以傷口不接觸水為原則，攝取均衡飲食促進傷口癒合。若傷口有滲出液、紅、腫、熱、痛及異常味道等症狀，可能有發炎現象，請立即通知醫護人員。

### 四、出院後之注意事項：

#### (一)若有下列情形請返院就醫

1. 產後發燒(耳溫 38°C 以上)。

2. 產後大出血，紅色惡露量不止；或有惡露變色，異味等情形。
3. 會陰部發紅、腫脹、疼痛。
4. 疑似乳腺炎症狀如：乳房局部腫脹、疼痛、有熱感，發燒等。
5. 教導產婦了解腹部傷口感染的跡象與合併症之徵象。
6. 產後最初 3 星期應避免粗重工作並充分休息
7. 產後 1 週返院檢查腹部傷口癒合情況
8. 產後 42 天，依醫師指示返院門診產後檢查。

(二)產後何時可以開始性生活？

請於滿月後，否則會因器官未恢復完全，易造成感染。滿月後須開始執行避孕方法，若使用口服避孕藥，請在產後 28 天開始服用。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康