

## 溫水坐浴護理指導

### 一、目的：

- (一)利用溫熱水促進肛門會陰區血液循環，促進傷口癒合及舒適。
- (二)鬆弛骨盆肌肉，減輕充血、痙攣及疼痛。
- (三)清潔肛門會陰區，可預防傷口感染。

### 二、方法：

- (一)產後滿 24 小時後開始。
- (二)坐浴盆每次使用前應刷洗乾淨。
- (三)坐浴盆內盛裝溫水，水溫約 37~40°C 之間，以手腕內側測試水溫，不燙為原則。
- (四)先將外陰部清洗乾淨後，臀部應完全泡入水中，且雙腳平放地上，必要時可用腳墊，坐於溫水盆約 15 分鐘，一天 4 次，直到產後 2 週，有痔瘡情形者，可以繼續至產後 6 週。

### 三、注意事項：

- (一)離開前將叫人鈴至於伸手可及處，坐浴時最好有人陪在身旁，因為溫熱的水會使血管擴張，而感暈眩。
- (二)除非有醫師指示，溫水裡不必加藥。
- (三)若有異常或以下症狀，應立即停止，如：暈眩厲害、虛弱、冒冷汗、流血量多。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康