

## 溫水坐浴方法（俗稱泡盆）

### 一. 目的：

1. 利用溫熱水促進血液循環，以利肛門、會陰傷口癒合。
2. 減輕傷口之腫脹及疼痛。

### 二. 方法：

1. 產後滿 24 小時後開始。
2. 坐浴盆每次使用前應刷洗乾淨。
3. 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。
4. 先將外陰部清洗乾淨後，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：

1. 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。
2. 除非有醫師指示，溫水裡不必加藥。
3. 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

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機

2388、2399