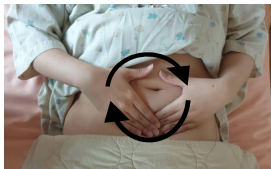


產後須知

產後 4-6 小時要解尿，勿憋尿，以免影響子宮收縮。若無法自解，請告訴護理師。 產後需自解小便時間為_____。	 產後 4-6 小時解尿
產後子宮變軟時，請將手放在腹部按摩至子宮變硬即可，按摩時請依循同一方向，勿來回按摩。若發現惡露量多、有血塊，請立即告知護理師。	 子宮環型按摩
產後每 2-3 小時請更換產墊，保持會陰部乾燥，避免傷口感染。	 產墊 2-3 小時更換
產後採漸進式下床方式，先拉著床欄緩慢坐起，將雙腳垂於床旁，需先站立於床旁→待頭不暈再移動，且必須有人陪伴，避免因姿位性低血壓造成暈倒。	 臥→坐→站→走
如廁時，請由家屬全程陪伴，如廁完畢，姿勢改變時請由家屬攙扶，避免跌倒。	 如廁，家屬全程陪伴
產後可開始進食(溫熱的食物)，兩週內不可食用含有人參、麻油、酒、辛辣等刺激性食物。	 兩週不食中藥類補品
產後住院期間會服用子宮收縮藥物，請勿同時服用生化湯，避免宮縮加劇。	 生化湯與宮縮劑不併用

敬祝您 身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院諮詢專線 02-66289779 轉 2531