



產後須知

96 年 8 月 9 日制定
101 年 5 月 9 日第一次修訂
102 年 4 月 1 日第二次修訂
104 年 5 月 7 日第三次修訂

- 一、產後 4 小時應該要解尿(最慢不可超過 6 小時)，若無法自解，請告訴護理人員，勿憋尿，以免影響子宮收縮，產後需解小便時間為_____。
- 二、產後子宮變軟時，請將手放在腹部按摩；若感覺子宮變硬時即可，按摩時請循同一方向按摩，勿來回按摩。
- 三、若發現惡露量多、有血塊，請立即告知護理人員。
- 四、產後每 1-2 小時請更換產墊，保持會陰部乾燥，避免傷口感染。
- 五、產後下床或如廁時採漸進式方式下床，先拉起床欄緩慢坐起，將雙腳下垂於床旁，需先站立於床旁→待頭不暈再步行，且必須有人陪伴，避免因姿位性低血壓造成暈倒。
- 六、如廁時，請由家屬全程陪伴，如廁畢，姿勢改變時請由家屬攙扶，避免跌倒。
- 七、產後可開始進食(溫熱的食物)，但一星期內不可食用含有人參、麻油、酒、辛辣等刺激性食物。
- 八、產後住院期間會服用子宮收縮藥物，若有喝生化湯者，請勿同時服用，且飲用以不超過 10 天為原則。

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