



产后护理须知

休息

- 产后需要充分休息，促进身体复原。
- 应有计划地分配时间，可由家人分担家务。

个人卫生

- 产后可以洗澡，但应注意先调好水温，小心着凉。
- 洗头后应立即吹干头发。
- 如身体清洁，喂母乳前毋须特别清洗乳房。

乳胀

- 通常在产后第3日开始。
- 可能有轻微发热及乳房胀痛，可服医生处方的止痛药缓解。
- 喂母乳者应多让婴儿啜乳房。
- 喂奶粉者应尽量减少对乳房的刺激；同时，应配戴紧身附有承托力的文胸。

饮食

- 从不同种类的食物中摄取均衡营养。
- 多吃新鲜蔬菜、水果及喝水以防便秘。
- 勿喝含酒精的饮品及吃中药，如当归、蔘茸等。

产后运动

- 适当及适量的运动有助肌肉及关节恢复正常、子宫复原和预防小便失禁等。
- 部分运动可于分娩后翌日进行。
- 医院会定期举行产后运动班，物理治疗师会指导您何时可进行腰部运动。

恶露

- 恶露是产后由子宫排出阴道的正常分泌物，一般持续 2-6 星期。
- 应采用产妇卫生巾。
- 正常情况下恶露的颜色应由鲜红色转暗粉红色，然后再转淡，量也会逐渐减少。

月经

- 月经会在产后 4-8 星期来临。
- 首一、二次月经的质与量可能有异。
- 喂母乳者的月经或会延迟来临。

子宫收缩

- 当子宫收缩时，产妇会感到阵阵钝痛，可服止痛药缓解症状。
- 按摩子宫有助恶露排出，促进子宫复原。
- 子宫复原需 6-8 星期。

会阴伤口(自然分娩)

- 每次如厕后应用淋浴或冲洗壶冲洗会阴(由前向后)，保持伤口干燥，避免感染。
- 勤换卫生巾。

腹部刀口(剖腹产)

- 保持刀口清洁干燥。
- 注意刀口有无发炎症状，如：红、肿、热、痛。

产后情绪变化

- 受到荷尔蒙的影响，产妇容易情绪不安、易哭、烦躁及失眠。
- 症状通常会于短期内消失。
- 充分的休息，丈夫及家人的关怀及支持有助减低产妇的压力。
- 于产后第十天，本院会以电话短讯形式将“爱丁堡产后抑郁量表”传送至阁下之手提电话，请如实回答卷内的问题，然后传送回医院。医护人员便会知悉阁下的情绪状况；如有需要，会转介心理辅导员或专科医生跟进及治疗。

产后复诊

- 第一次复诊通常在产后 1-2 星期。
- 产后检查则在产后 6-8 星期，由您的产科医生负责。
- 完成检查后，若身体正常便可恢复性生活。
- 参考医生的意见，与丈夫订立一个完善周详的家庭计划。

支援热线

- 爱婴热线: 2838-7727
- 卫生署母乳喂哺咨询热线: 3618-7450
- 母乳育婴互助协会: 2540-3282
- 仁安医院: 2608-3388

二维码索引

(一) 婴幼儿护理影片

拍嗝方法

<http://s.fhs.gov.hk/wqyva>



更换尿不湿小秘方

<http://s.fhs.gov.hk/gkkkd>



洗白白

<http://s.fhs.gov.hk/0zjbo>



怎样清洗眼睛

<http://s.fhs.gov.hk/fgpbu>



清洁脐带示范

<http://s.fhs.gov.hk/jyfm2>



哺乳 Mum 咪知多啲
(Apple Store)



哺乳 Mum 咪知多啲
(Google Play)



(二) 产后信息

产后运动影片



产后的情绪健康



剖腹产伤口护理



(三) 办理初生婴儿出生证明重要信息



(四) 仁安医院 BB 会信息及会员规则



资料由仁安医院提供
以上资料只供参考，详情请向主诊医生查询
本院保留一切删改此章程之权利，而不作另行通知