

## 產後護理須知

### 休息

- 產後需要充份休息，促進身體復原。
- 應有計劃地分配時間，可由家人分擔家務。

### 個人衛生

- 產婦可以洗澡，但應注意先調好水溫，小心著涼。
- 洗頭後應立即用風筒吹乾頭髮。
- 如身體清潔，餵母乳前毋須特別清潔乳房。

### 乳脹

- 通常在產後第3日開始。
- 產婦可能有輕微發熱及乳房脹痛，可服用醫生處方的止痛藥舒緩徵狀。
- 餵哺母乳者應多讓嬰兒吸啜乳房。
- 餵哺奶粉者應盡量減少對乳房的刺激；同時，應配戴緊身附有承托力的胸圍。

### 飲食

- 從不同種類食物中攝取均衡營養。
- 多吃新鮮蔬菜、水果及多飲水以防便秘。
- 避免飲用含酒精的飲品及進食中藥，如當歸、蔘茸等。

### 產後運動

- 適當及適量的運動有助肌肉及關節恢復正常、子宮復原和預防小便失禁等。
- 部份運動可於分娩後翌日進行。
- 醫院會定期舉行產後運動班，物理治療師會指導妳何時可進行腰部運動。

### 惡露

- 惡露是產後由子宮排出陰道的正常分泌物，一般持續 2-6 星期。
- 應採用產婦衛生巾。
- 正常情況下惡露的顏色應由鮮紅色轉暗粉紅色，然後再轉淡，份量亦會逐漸減少。

### 月經

- 月經會在產後 4-8 星期來臨。
- 首一、二次月經的質與量可能有異。
- 餵哺母乳者的月經或會延遲來臨。

### 子宮收縮

- 當子宮收縮時，產婦會感到陣陣鈍痛，可服用止痛藥舒緩徵狀。
- 按摩子宮有助惡露排出，促進子宮復原。
- 子宮復原需 6-8 星期完成。

### 會陰傷口(自然分娩)

- 每次如廁後應用花洒或沖洗壺沖洗會陰(由前向後)，保持傷口乾爽，避免感染。
- 勤換衛生巾。

### 腹部傷口(剖腹生產)

- 保持傷口清潔乾爽。
- 注意傷口發炎徵狀，如：紅、腫、熱、痛。

### 產後情緒變化

- 受到荷爾蒙的影響，產婦容易情緒不安、易哭、煩躁及失眠。
- 徵狀通常會於短期內消失。
- 充份的休息，丈夫及家人的關懷及支持有助減低產婦的壓力。
- 於生產後第十天，本院會以電話短訊形式將“愛丁堡產後抑鬱量表”傳送至閣下之手提電話，請如實回答卷內的問題，然後傳送回醫院。醫護人員便會知悉閣下的情緒狀況；如有需要，會轉介心理輔導員或專科醫生跟進及治療。

### 產後覆診

- 第一次覆診通常在產後 1-2 星期進行。
- 產後檢查則在產後 6-8 星期，由妳的產科醫生負責。
- 完成檢查後，若身體正常便可恢復性生活。
- 參考醫生的意見，與丈夫訂立一個完善周詳的家庭計劃。

### 支援熱線

- 愛嬰熱線: 2838-7727
- 衛生署母乳餵哺諮詢熱線: 3618-7450
- 母乳育嬰互助協會: 2540-3282
- 仁安醫院: 2608-3388

# 二維碼索引

## (一) 嬰幼兒護理影片

掃風方法

<http://s.fhs.gov.hk/a6jne>



更換尿片小貼士

<http://s.fhs.gov.hk/11d0z>



洗白白

<http://s.fhs.gov.hk/bac3z>



如何清潔眼睛

<http://s.fhs.gov.hk/3l1io>



清潔臍帶示範

<http://s.fhs.gov.hk/a5oaa>



愛從母乳開始

<http://s.fhs.gov.hk/0zni2>



全方位認識泵奶器

<http://s.fhs.gov.hk/p7znk>



## (二) 產後資訊

產後運動



產後的情緒健康



剖腹產傷口護理



## (三) 初生嬰兒資訊

辦理出世紙



出院後常見的問題



## (四) 仁安醫院 BB 會資訊及會員規則



資料由仁安醫院提供  
以上資料只供參考，詳情請向主診醫生查詢  
本院保留一切刪改此單張之權利，而不作另行通知