

產科病人出院返家護理指導

2007.09 制定
2023.10 修訂

恭喜您順利出院，出院時我們會為您預約下次返回醫師門診時間。

一、出院當天注意事項：

- (一) 出院前請完成出生證明書，若出院後申請可於住院中心辦理及領取。
- (二) 醫師或專科護理師為您檢查傷口、子宮收縮和惡露情形。

二、出院後注意事項：

- (一) 自然生產的會陰傷口照顧：請每次大小便後以開水由前往後沖洗會陰，衛生紙輕拍乾後，再用棉枝沾藥膏由前往後擦拭會陰傷口，藥膏使用完畢即可，會陰沖洗執行至惡露結束。
- (二) 剖腹生產的腹部傷口照顧：手術後7-10天傷口勿碰水(如有使用防水敷料可淋浴)，如果傷口需要拆線，請依醫生指定日期返診拆線，待傷口癒合後至少連續使用預防疤痕增生產品半年，不需要再塗抹任何藥物。若傷口可以碰水時，記得每次沐浴後均需以乾毛巾輕輕擦乾。
 - (1) 如使用傷口敷料，請依照醫護人員教導之方法，將敷料剪裁為適合傷口大小，每次更換前先清潔傷口周圍皮膚並擦乾，約一週更換一次。
 - (2) 如使用凝膠，使用方法為早晚用適量凝膠單次單向塗抹於疤痕位置，勿來回塗抹。
- (三) 產後四至六週左右，惡露大多已經乾淨。惡露乾淨後經醫師檢查子宮已恢復才可以開始性生活。
- (四) 月經恢復前均有可能隨時會排卵，故不能等月經來之後才開始避孕。一般哺餵母乳的產婦，月經週期可能會延後；沒有哺餵母乳的產婦，約有90%於產後三個月內可能恢復經期。

(五) 韭菜、麥角、人蔘會抑制泌乳，故哺餵母乳期間不宜食用。

(六) 麻油和酒，請於產後一週後食用，以免影響子宮和傷口的復原。

(七) 產後一個月內勿食用人蔘，以免影響子宮收縮造成產後大出血。

(八) 若產後欲使用生化湯，請於出院後隔天且無使用子宮收縮藥物時使用，
以避免子宮過度收縮，造成劇烈腹痛。

(九)(九) 若有帶藥物回家服用，請遵守醫師指示定時服藥，切勿自行停藥或增加藥物。

三、出院後須立刻返診就醫情形：

(一) 若有發燒、腹痛、頻尿、膀胱脹、解尿疼痛、解尿燒灼感、小便無法解出或傷口有紅、腫、熱、痛，應立即返診就醫。

(二) 若產後惡露量過多、有乒乓球般大小血塊或惡臭味、惡露期過長，應立即返診就醫。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕/兒醫 (02) 25713760、新竹馬偕/兒醫 (03) 5745098、台東馬偕 (089) 310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康