

產後的母體

會有甚麼改變及如何幫助自己

疲倦.....

• 多休息,以溫浴來鬆弛,吃喝營養食品,請親友相助。

陰道出血....

• 產後的三至六星期名叫惡露,當你的子宮正在痊癒。最初是深紅,會變淺紅,然後終止。如有血塊或有臭味,請往見你的護士,助產士或醫生。

• 每次往浴室,噴暖水於下陰周圍,然後從前向後輕拍至乾。

下陰疼痛....

• 可能會疼痛,腫起或瘀傷..... 試用冰凍的大衛生巾放於內褲,或洗暖水浴,如需要時可吃止痛丸。

縫針.....

• 如你下陰有縫合傷口,每天應兩次清洗於坐浴盤,每次十五分鐘。這樣會保持傷口護理潔淨,減少痛楚。坐浴盤後,應待縫線自行變乾。

抽筋,痙攣.....

• 又稱產後陣痛,分娩後子宮收縮回產前大小。如這是你的第一胎,你或許不會有產後陣痛。

• 如需要時可服止痛藥。

排尿.....

• 或許會有困難,會疼或刺痛。你或需要多往如廁。排尿時可以暖水噴下陰或在坐浴盤或灑浴時排尿。

• 多飲流質(水,果汁,等等)

通便.....

• 產後數天才通便,會疼痛或便秘。

• 多飲開水,果汁,吃含纖維食物: 穀類,鬆餅,麥片,粥,水果,蔬菜,西梅或西梅汁。

• 多作短程步行。

• 請醫行開藥。

痔瘡.....

• 在大便排出處可能有腫粒,會疼痛或發癢。

• 試用冰凍的濕衛生巾敷著。

• 請醫生開藥膏去塗搽。

• 躺臥休息時最好側臥,會減少痛楚。



乳房脹大或疼痛....

- 可洗暖水浴或灑熱浴, 以濕暖的毛巾或布敷乳房
- 每兩至三小時餵哺嬰兒
- 如不打算授乳, 請少喝流質, 以凍布敷乳房, 吃止痛藥

比平常多發汗....

- 灑淋浴, 穿少一點或比較輕便的衣物
- 撲玉蜀粉於發汗處

足踝浮腫.....

- 可持續二至六星期
- 穿舒適的鞋或拖鞋, 寬鬆的短襪
- 休息時將足腳放起
- 坐下時別將兩腿交叉疊起

情緒不穩定, 憂愁, 沮喪, 無故哭泣, 抑鬱.....

- 可延續兩星期, 應多休息, 嬰兒睡時也應睡, 請親友幫忙盡少理家務
- 如情緒化持續, 你又感到非常之憂慮, 疲累, 憂愁或不高興嬰兒, 請告之護士, 助產士, 診所或醫生

產後性生活.....

- 生產嬰兒後可恢復性交當你的惡露已止(產後三至六星期)和你感到願意。你或會感到過累或不感興趣, 試用不同的位置方式, 如子宮感到乾固可塗入K-Y軟啫喱
- 如不想再懷孕可諮詢你的護士, 助產士, 診所或醫生有關家庭計劃或節孕問題

應立時求助..... 如你有嚴重子宮流血不止
請電九一或到附近醫院的急救部

立電醫生如下列情況出現:

- 有大量血塊
- 子宮發出臭味
- 乳房紅腫疼痛
- 排尿時疼痛
- 縫線爛裂或有變
- 如你不能照顧自己或嬰兒
- 如你體溫昇過攝氏38度或華氏99.5度

