

產後的母體

會出現什麼情況？你該怎樣做？

疲倦...

- 休息；以溫水沐浴，鬆弛神經；進食營養豐富的食物；請親友幫助。

陰道出血...

- 產後三至六個星期，當子宮復元時，陰道的出血稱為惡露，最初是深紅色的，然後變得淺淡，最後停了。如果出現血塊或異味，請往見護士、助產士或醫生。
- 每次如廁後，以溫水噴濺陰道周圍的皮膚，然後由前至後輕輕拍乾水份。

陰道周圍疼痛...

- 陰道周圍可能會疼痛、腫脹或出現瘀傷...嘗試把冰凍的大型衛生護墊放於內褲上，以溫水沐浴，如有需要，可服食止痛藥。

縫針...

- 如果陰道有縫合的傷口，每天兩次，每次15分鐘用溫水以坐浴盤清洗傷口，這有助保持陰道周圍清潔，減少痛楚。以坐浴盤清洗後，讓傷口自行乾透。

抽筋...

- 抽筋又稱產後痛...分娩後，子宮會收縮，回復產前的體積。如果這是你的第一胎，你可能不會有產後痛。
- 如有需要，可服食止痛藥。

排尿...

- 你可能會排尿困難，或感到刺痛，有可能須要多次排尿。當你小便後，以溫水噴濺陰道周圍，或以坐浴盤清洗傷口時排尿，或淋浴時排尿。
- 喝大量飲品。

大便...

- 你可能產後數天才有大便，大便時可能感到痛楚，糞便結實。
- 喝大量的開水和果汁，吃高纖維食物，如麥糠鬆餅、麥糠片、新鮮生果及蔬菜、西梅或西梅汁。
- 短程步行。
- 服食醫生處方的藥物。

痔瘡...

- 排便時肛門可能有腫粒，你可能感到疼痛或痕癢。
- 試用冰凍的衛生護墊濕敷。
- 以醫生處方的藥膏塗搽。
- 休息時側臥，會減少痛楚。



產後的母體

會出現什麼情況？你該怎樣做？

乳房脹大或疼痛...

- 可以溫水沐浴或淋浴，把溫暖的毛巾或布敷在乳房上。
- 每隔兩至三個小時餵哺嬰兒一次。
- 如果你不打算授乳，少喝飲料，把冷凍的布敷在乳房上，服食止痛藥。

較平常多發汗...

- 淋浴，穿著輕便的衣物。
- 把玉蜀粉撲於容易發汗的地方。

足踝浮腫...

- 可持續二至六個星期。
- 穿著舒適的鞋子或拖鞋，寬鬆的襪子。
- 休息時把雙腳放起。
- 坐下時別把兩腿交叉。

憂愁、鬱鬱寡歡、悲傷、沮喪...

- 這情況可持續兩個星期。多休息，趁嬰兒睡覺時睡覺，或請親友幫助，自己只料理少許家務。
- 如果憂鬱的情緒持續，對嬰兒感到非常焦慮、厭倦、悲哀或不高興時，請告訴護士、助產士或醫生。

產後性生活...

- 你的惡露停止後（產後三至六個星期），你心中作好了準備，你可以進行性生活。你可能覺得非常疲倦，或不感興趣，可嘗試不同的姿勢。如果陰道感到枯乾，可塗上K-Y軟膏。
- 如果你不想再懷孕，有關家庭計劃或節育問題，可諮詢你的護士、助產士或醫生。

如果陰道大量流血不止，請立即求助.....
請致電911或到最就近醫院的急症室。

如果下列情況出現，請立即聯絡你的醫生：

- 有大量血塊
- 陰道有異味
- 乳房紅腫疼痛
- 排尿時疼痛
- 縫線爆裂或有變化
- 如果你不能照顧自己或嬰兒
- 如果你的體溫上升超過攝氏38度或華氏99.5度

