孕晚期
文章

產後護理不能忽略！坐月子一定要注意的6個照護重點

八月 28，2024

1 MIN

產後護理對於媽媽的恢復和健康非常重要，產後的身體需要時間來修復和適應。正確的護理可以減少感染風險、促進傷口愈合，並緩解疼痛與不適感。

保持良好的衛生習慣、正確的飲食、充足的休息，並維持心情放鬆是產後護理的關鍵。同時，家人與朋友的支持也能幫助產婦更快適應和恢復。雀巢母嬰營養團隊將與媽媽們分享自然產與剖腹產的產後護理方式，並提供正確的產後護理方法，讓媽咪們度過孕期的最後一哩路！

產後護理方式不一樣：自然產 vs 剖腹產



▲自然產和剖腹產的產後護理方式不一樣，尤其剖腹產的術後護理要特別留意

自然產產後護理方式

- **傷口照護：**在自然產過程中，寶寶通過產道時會拉扯陰道肌肉，導致會陰口撕裂。為了促進恢復，產婦應**保持傷口的清潔和乾燥**，用清水輕柔清洗傷口並擦乾，也要避免使用刺激性的沐浴產品，並適時更換衛生棉或護墊。此外，平常也建議穿著寬鬆舒適的內褲和衣物，避免摩擦或拉扯傷口。
- **復原時間：**約 2 週。
- **子宮按摩：**產後可用手在下腹肚臍處，按住子宮做環形按摩，直到下腹摸起來變硬呈球狀為止。按摩可幫助子宮肌肉收縮，協助惡露排出，預防產後出血。

剖腹產產後護理方式

- **傷口照護：**由於剖腹產的術後傷口較大，因此傷口照護較自然產更為繁瑣。產後需觀察惡露情況以防止大出血，並**保持傷口清潔與乾燥，依照醫生的指示定期更換敷料**，來降低感染機率。
- **復原時間：**表面傷口約 1 週時間可癒合，但內部組織復原約需要4-6週的時間。
- **子宮按摩：**剖腹產後的前3天因腹部傷口會痛，建議可使用束腹帶輔助子宮按摩，避免因拉扯傷口而有疼痛感。

產後護理要注意什麼？媽咪們要留意7大護理要點



▲產後護理很重要，媽媽要藉由這段時間將身體調理好

產後護理重點1：觀察惡露是否排出

惡露是產後胎盤剝離產生的子宮內分泌物，會藉由陰道排出體外，約4-6週會結束。若是惡露的量有暴增的情況，鮮紅色惡露持續兩週以上，且伴隨惡臭的話，應該立即就醫。

產後惡露可分為三階段：

- **產後1-3天：**量多且呈鮮紅色。
- **產後3-4天：**顏色逐漸變成粉紅色或紅褐色。
- **產後10-20天後：**顏色轉為黃色或白色。

產後護理重點2：產後是否排尿、排便

- **排尿：**生產後由於傷口撕裂、膀胱受到擠壓，產後可能會有排尿困難的情形。一般來說，產後約4-6小時就應自行排尿，若無法自行排尿、或尿量偏少，應該通知醫護人員協助。

- **排便：**產後會因為括約肌鬆弛、分娩時的藥物影響，導致腸胃蠕動變慢而有便秘的情況，建議媽咪們可攝取足夠水分與高纖的食物來緩解症狀，也要適時下床走動，促進腸道蠕動。並記得在每次排便後，都要用溫開水或消毒水由前往後沖洗會陰。

產後護理重點3：產婦傷口照護

在上述文章中，我們已提供自然產與剖腹產的護理方式。除了要保持傷口的清潔與乾燥外，也要提醒不論是自然產或剖腹產的媽咪，在產後前3天建議以擦澡方式沐浴，並在寶寶滿月前都建議使用**淋浴**的方式洗澡，不可使用盆浴，避免細菌進入子宮引起發炎。

產後護理重點4：乳房護理

產後約30小時後，媽媽會開始分泌乳汁。建議產婦在前三天可以親餵的方式哺乳，且每次親餵結束後都應該排空乳汁，同時也要避免乳頭受傷，降低乳腺中的壞菌滋生可能性。也可以攝取含特定益生菌（如LC40□的營養品，調節媽咪生理機能，維持乳腺內菌叢環境平衡，預防乳腺炎發生。

若出現乳房疼痛的情況，可試試以下方法：

- **因乳房腫脹導致疼痛：**以溫熱的毛巾或乳房按摩油輕輕按摩乳房。
- **因擠不出母乳而疼痛：**以冷敷來緩解石頭奶。

延伸閱讀：石頭奶冷敷熱敷？掌握3步驟，不煩惱石頭奶怎麼辦

產後護理重點5：飲食建議

媽媽們產後的飲食必須格外留意，應均衡攝取各類食物，烹調方式建議以清淡為主。若產後覺得十分口渴，可多喝水、牛奶及熱粥等易消化食物。

O 自然產產後飲食建議：多補充蛋白質、鐵質與鈣質

媽媽們在產後建議多補充蛋白質、鐵質與鈣質，才能好好調理分娩後消耗的體力。可參考以下建議的食物：

- **蛋白質：**豆類、奶類、鮭魚、內臟、雞肉、豬肝、牡蠣等。
- **蔬菜：**深綠色蔬菜，如空心菜、茼蒿、菠菜、紅莧菜、地瓜葉等。
- **水果：**蘋果、芭樂、葡萄、木瓜、草莓、櫻桃、水蜜桃。

- **水分：**建議產婦每日可適當補充約1500~2000cc的水分，才能製造足夠的乳汁。

O 剖腹產產後飲食建議：採漸進式飲食

剖腹產的產婦需要等排氣，或術後第1天後才可喝少量溫開水，確定腹部沒有任何不適感後，就可採漸進式飲食。可先試著以流質或半流質的食物來測試身體狀況，像是：稀飯、魚湯等，若腸胃沒有不適，則可正常飲食。

X 產後飲食禁忌：避免油膩、重口味等刺激型的食物

油膩、重口味等刺激型的食物，可能會影響傷口恢復的情形，也會使乳房疼痛、乳汁變得更加黏稠，不利於排出乳汁。以下提供產後媽咪們一些飲食禁忌：

- **生冷食物：**冰品、瓜類、綠豆、蓮藕、茄子、椰子等食物。
- **重口味、刺激性食物：**油炸、咖哩、醃漬物、辣椒、咖啡、檸檬、醋。

產後護理重點6：產後運動

不少醫師都會建議產後的媽咪可以適時地做一些簡單的運動，改善腰酸背痛的情況，也讓子宮、陰道肌肉、骨盆底肌肉、腹部肌肉慢慢恢復協調，減少產後漏尿、失禁的可能。

產後護理重點7：心理照護

產後的媽咪們需要充足的休息和放鬆，緩解生產時帶來的緊張感，才能恢復產前的狀態。同時，媽媽們也要注意不要給自己太大的壓力，慢慢調適心情迎接新身分與新生活就可以了。若產後媽媽感到焦慮或憂鬱，無法調整自己的情緒時，除了家人的陪伴，也可以尋求專業的心理諮詢，幫助媽咪們面對產後的情緒問題。

延伸閱讀：產後憂鬱症症狀解析！治療從接納憂鬱症開始

該選擇產後護理之家還是月子中心？

月子中心和產後護理之家最大的差別在於「**有無專業人員的照護服務**」。月子中心僅提供媽媽與寶寶間單的生活照顧，並沒有專業的照護服務；而護理之家除了照顧母嬰的生活起居外，還會有專業的護理人員提供照護服務。以下簡單說明兩者的區別：

	月子中心	產後護理之家
提供服務	日常生活照護	日常照護＋專業護理
照護人員	保母或家事人員	護理人員＋嬰兒照護人員
人力比例	無法定規範	護理人員與母嬰比：1:15 嬰兒照護人員與母嬰比：1:5
品質控管	地方每年地方督導考核	每4年中央評鑑 政府無預警查核或聯合稽查
環境、餐飲	無法定規範	食品安全衛生管理法 地方政府消防建管規範
收費方式	不得超過產後護理之家的收費標準	不得超過各地方政府規定的收費標準

▲ 上表為月子中心與產後護理之家的差別

月子中心	
提供服務	日常生活照護
照護人員	保母或家事人員
人力比例	無法定規範
品質控管	地方每年地方督導考核
環境、餐飲	無法定規範
收費方式	不得超過產後護理之家的收費標準
產後護理之家	
提供服務	日常照護＋專業護理
照護人員	護理人員＋嬰兒照護人員
人力比例	護理人員與母嬰比：1:15 嬰兒照護人員與母嬰比：1:5
品質控管	每4年中央評鑑、政府無預警查核或聯合稽查
環境、餐飲	食品安全衛生管理法、地方政府消防建管規範
收費方式	不得超過各地方政府規定的收費標準

▲ 上表為月子中心與產後護理之家的差別

從孕期到產後都要有完善的照護！雀巢媽媽禮暖心呵護準媽咪

媽咪們從懷孕到生產都是場辛苦的旅程，因此從產後護理到月子期間，是時候好好慰勞自己的辛勞了！在產後護理方面，除了傷口、心情、飲食、運動上要多多留意外，也可以適當補充相關的保健品與營養品。

市面上有不少品牌推出適合產後媽媽們的保健品。雀巢也推出了媽媽禮活動，只要就憑藉健保卡、

身分證、媽媽手冊，審核通過後就能享有價值超過550元的孕哺膠囊和媽媽包！**雀巢孕哺膠囊含有葉酸、鐵□DHA等孕期必備營養素，適合懷孕到哺乳期的媽咪。**且特別採用TrioPro鎖養層，保護營養不被胃酸破壞，讓營養素能運送至正確位置後慢慢釋放。此外，也能有效阻擋魚油、鐵質帶來的味道，讓針對味道較敏感的媽咪能安心補充唷～

雀巢孕哺膠囊：最貼心實用的媽媽禮，幫助媽咪從孕期到哺乳期都能舒適度過！