

## 健康建議

# 產後護理及家庭計劃

產婦分娩後身體各器官開始恢復至懷孕前的狀態，這段時間稱為產褥期，一般需時六周，期間的護理實不容忽視。產後六星期之後，應進行一次檢查，確定身體是否完全復元。此外，因為適切的家庭計劃更能為日後美滿的家庭生活奠下良好基礎，所以夫婦應協議用何種方法避孕。

### 什麼是惡露？

生產後，子宮會收縮至未懷孕時的大小，排出的新陳代謝物稱為惡露。

- 初時惡露量較多，呈鮮紅色，一般持續一周。
- 及後惡露會逐漸轉成淡紅色，持續約兩周。
- 最後變成白色的分泌物並漸漸減退。
- 惡露乾淨的時間因人而異，通常需時兩至六周。
- 餵哺母乳可刺激腦下垂體分泌賀爾蒙，促進子宮收縮，使惡露排出時間縮短。但若僅短暫餵哺母乳的話，停止餵哺母乳後，惡露可能會由淺紅色或白色再轉為鮮紅色，然後逐漸減少變為乾淨。



## 何時需要見醫生？

若惡露量明顯增多，帶有惡臭或出現發燒及下腹痛，則須看醫生檢查及處理。

## 月經何時才會恢復？

- 如果沒有餵哺母乳，月經通常會在分娩後四至六周出現。若餵哺母乳，則通常要在較後時間，月經才會恢復。
- 即使產後未有經期來潮，如有性行為，夫婦仍須採用可靠的避孕方法。



## 為什麼我會有尿頻和小便赤痛？

尿頻和小便赤痛可能是感染尿道炎的症狀，而產後婦女則較容易有尿道炎。當你出現以上症狀時，應盡早找醫生診治。

## 為何會有嚴重脫髮？

- 於懷孕期間，由於大部分頭髮都處於生長期，故較少脫落。生產後，這現象會改變，這些本來處於生長期的頭髮會變成處於休止期，容易脫落。所以感覺上，產後的脫髮便多了。
- 產後這現象會持續四至二十個星期，通常於產後六個月內會不藥而癒，所以不用憂心。
- 隨着懷孕次數增加，產後脫髮的現象亦會減少。

## 產後應怎樣進補？

- 原則是保持飲食均衡。從五大類食物中選擇進食不同種類的食物，只要分量足夠，便能攝取充足的營養，並不需要刻意進補。五大類食物包括：奶類及代替品、肉、魚、蛋及代替品、蔬菜類、水果類及穀物類。有關詳細資料可參閱「懷孕及哺乳期的健康飲食」單張。
- “進補”所指的食物對在不同地域的中國人來說，也有很大的分別。所以很難一概而論。最重要是避免從母乳中將刺激性的藥物傳給嬰兒，引起敏感反應。尤其是初生嬰兒的肝臟功能尚未發育成熟，難以處理這些物質。若真想進食中藥的話，可以[向註冊中醫師查詢](#)。



## 會陰傷口應怎樣護理？

- 每次大小便後用花灑由前向後沖洗會陰傷口。
- 勤換衛生巾及注重個人衛生，可幫助傷口迅速痊癒。
- 若會陰傷口有輕微紅腫或裂開的現象，應請醫生診治。

## 怎樣處理剖腹生產的傷口？

- 拆線後若傷口癒合正常，即可如常洗澡。
- 如傷口有紅、腫、痛、熱或有液體滲出，應立即找醫生檢查及處理。



## 產後何時才可恢復性生活？

- 分娩後，身體各器官需要一段時間才可回復到懷孕前的狀態，這段時間稱為產褥期，一般需時6周。
- 經過產褥期後，惡露乾淨，子宮大小復原，子宮內膜逐漸修復，子宮頸口閉合，陰道粘膜回復正常，腹部傷口或會陰傷口癒合。此時，如果產婦身心感到舒適，就可恢復性生活。

## 剛開始恢復性生活時，有什麼需要特別注意？

- 產後開始恢復性生活時，有時會感到陰道乾澀，會陰部位輕微疼痛或異樣感覺。這些現象多數由心理因素引起。大部分產婦經過數次性交後會逐漸適應，性交不適的現象亦會自然消失。
- 恢復性交初期應避免動作過分劇烈和插入過深，及以女方感覺舒服為主導。
- 如果性交出血、疼痛或性交有困難，就需要找醫生作詳細檢查。



## 產後性生活是否會使傷口裂開？

- 一般來說，經過產褥期後會陰傷口已經癒合，性交並不會導致傷口重新裂開。

## 何時才須採用避孕方法？

- 產後首次排卵一般不會早於產後四周，但為免意外懷孕，當恢復性行為時，夫婦須採用可靠的避孕措施。各母嬰健康院均會為婦女提供專業的避孕意見。