



產後傷口照護

※會陰傷口照護

自然生產多會做會陰切開及縫合，產後會有中度的疼痛是正常的，3 天後逐漸消失，傷口照護好的話就會減少感染或促進傷口癒合。

1. 會陰傷口自我照顧可預防傷口感染及促進舒適感。
2. 會陰傷口的位置:陰道下方到肛門口上方。
3. 產後每次上完大小便，需以生理沖洗器裝溫開水由會陰往肛門方向沖洗乾淨，視需要或醫師醫囑再擦藥，至少持續二週以上。(傷口縫線不需拆線，約二週左右自動吸收，線頭會自然脫落)
4. 搭配溫水坐浴可減輕傷口疼痛，促進會陰血液循環，幫助傷口癒合。

※剖腹產傷口的照顧

剖腹產手術後約 6-7 天可拆傷口縫線，無須拆線的傷口也需保持乾燥，7-10 天後回診；無異常才可洗澡、碰水。每天需觀察傷口，如無不適則保持清潔乾燥，不必換藥，但需照婦產科醫師指示，數天到一周更換一次美容膠或使用除疤凝膠至少 3~6 個月，可讓傷口張力減少促使疤痕癒合平整。

※產後若出現下列情況需立即返診

1. 發燒體溫超過 38°C 以上
2. 產後大量出血或惡露量突然增加



Postpartum Care

3. 傷口出現紅、腫、熱、痛，甚至滲血或出現分泌物
4. 排尿困難或疼痛