



衛教編號：OBS-019

1993.06.30 訂定  
2023.05.31 (13修)  
2010.04.30 (1審)

## 自然生產產後須知



全人智慧、醫療典範  
愛心、品質、創新、當責

經婦產科醫師專家檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

親愛的媽媽：辛苦了！

以下是生產後的注意事項：

## 一、產後 1 小時

禁止喝水吃東西



每隔 **15 分鐘**  
測量血壓

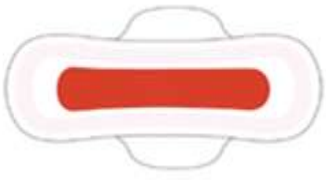
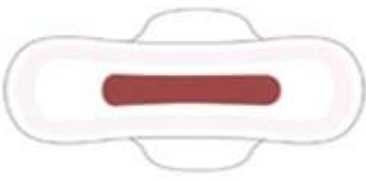



環形按摩子宮



觀察惡露量、子宮收縮及會陰傷口，有特殊狀況，需延長觀察時間

**何謂惡露？**經由陰道排出的分泌物，正常四至六週結束

產後 1-3 天	產後 7 天	產後 14 天
		
鮮紅色、血性惡露 量大、帶腥味	淺紅色、漿性惡露 量中、無味	棕色、轉淺黃 量少、無味

## 二、產後 6~8 小時

自解小便  
避免感染和影響子宮收縮



家屬陪同  
漸進式下床活動



### 三、飲食注意事項



避免增加傷口發炎及產後大出血

一週內禁止吃麻油、酒



一個月內禁止  
吃人參



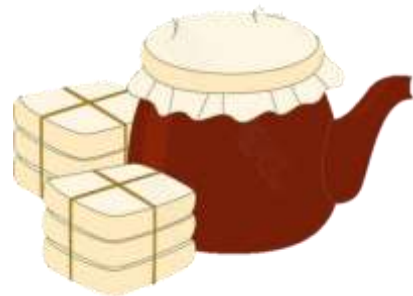
避免菸、酒、咖啡、濃茶



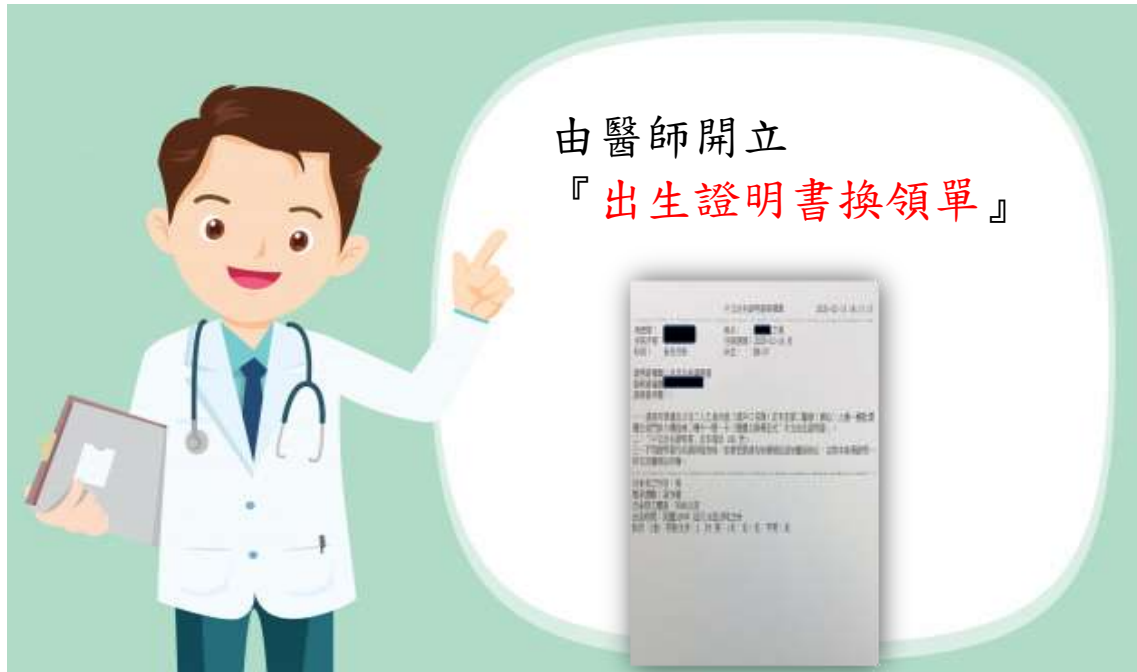
避免刺激性及  
生冷食物



**\*生化湯**乃藥物，非食品，  
可調節子宮收縮、幫助子宮  
復舊，**需醫師診斷決定，才  
可服用。**

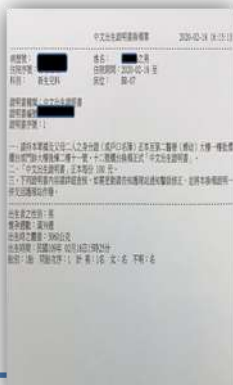


## 四、出生證明換領



\* **英文出生證明**：請將嬰兒及夫妻雙方英文姓名（須與護照相同）、  
國籍寫出，並攜帶中文出生證明及戶籍謄本至第二醫療大樓  
婦女醫學部門診掛號，由醫師開立『英文出生證明書換領單』。

請在三天內（週一至週五 0800-1830）至第二醫療大樓一樓掛號櫃檯換領  
持**出生證明換領單**與**戶口名簿**或**夫妻身分證正本**



產後身心靈恢復除了家人共同努力外，最重要的是配合醫療團隊的建議，才能讓產後劃下圓滿句點及留下美好回憶~

如果您有任何疑問，可與我們聯絡：(04)23592525轉8136



## 五、結語

歷經漫長的孕期長征，恭喜您已順利生產，產後需面臨許多生理變化及新生兒照護，需要家人或醫護人員協助時務必主動提出，協助您恢復身心安適；如對自然產產後照護仍有疑慮，請與我們聯繫 04- 23592525 轉 8076、8077。



## 六、參考資料

江珮如 (2019)·中醫產後體質調理，*人醫心傳-慈濟醫療人文月刊*，(188)，23-25。

簡兆衿、蘇珊玉 (2021)·古名 [生化湯] 原方之藥物組成劑量與適應症，*中醫婦科醫學雜誌*，(28)，1-13。

Peahl, A. F., Novara, A., Heisler, M., Dalton, V. K., Moniz, M. H., & Smith, R. D. (2020). Patient preferences for prenatal and postpartum care delivery: a survey of postpartum women. *Obstetrics and gynecology*, 135(5), 1038. doi: 10.1097/AOG.

0000000000003731

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1.產後需觀察惡露量、子宮收縮及會陰傷口。

是 否 不知道

2.惡露為陰道排出的分泌物，正常四至六週結束。

是 否 不知道

3.產後等到想解小便再嘗試解尿即可，不需注意時間。

是 否 不知道

4.產後一週內避免食用麻油、酒、人參。

是 否 不知道

5.生化湯非食品，需醫師診斷決定才可服用。

是 否 不知道