

## 产后护理须知

### 休息

- 产后需要充分休息，促进身体复原。
- 应有计划地分配时间，可由家人分担家务。

### 个人卫生

- 产妇可以洗澡，但应注意先调好水温，小心着凉。
- 洗头后应立即用吹风机吹干头发。
- 如身体干净，喂母乳前毋须特别清洗乳房。

### 乳胀

- 通常在产后第3日开始。
- 产妇可能有轻微发烧及乳房胀痛，可服用医生处方的止痛药缓解症状。
- 喂母乳者应多让宝宝吸乳房。
- 喂奶粉者应尽量减少对乳房的刺激；同时，应配戴紧身附有承托力的文胸。

### 饮食

- 从不同种类的食物中摄取均衡营养。
- 多吃新鲜蔬菜、水果及多喝水以防便秘。
- 避免喝含酒精的饮品及中药，如当归、蔘茸等。

### 产后运动

- 适当及适量的运动有助肌肉及关节恢复正常、子宫复原和预防小便失禁等。
- 部分运动可在分娩后翌日进行。
- 医院会定期举办产后运动班，物理治疗师会指导您何时可进行腰部运动。

### 恶露

- 恶露是产后由子宫排出阴道的正常分泌物，一般持续 2-6 星期。
- 应采用产妇卫生巾。
- 正常情况下恶露的颜色应由鲜红色转暗粉红色，然后再转淡，流量也会逐渐减少。

### 月经

- 月经会在产后 4-8 星期来临。
- 首一、二次月经的质与量可能有异。
- 喂母乳者的月经或会延迟来临。

### 子宫收缩

- 当子宫收缩时，产妇会感到阵阵钝痛，可服止痛药缓解。
- 按摩子宫有助恶露排出，促进子宫复原。
- 子宫复原需 6-8 星期完成。

### 会阴伤口(自然分娩)

- 每次如厕后应用淋浴或冲洗壶冲洗会阴(由前向后)，保持伤口干燥，避免感染。
- 勤换卫生巾。

### 腹部刀口(剖腹生产)

- 保持刀口清洁干燥。
- 注意刀口发炎症状，如：红、肿、热、痛。

### 产后情绪变化

- 受到荷尔蒙的影响，产妇容易情绪不安、易哭、烦躁及失眠。
- 症状通常会于短期内消失。
- 充分的休息，丈夫及家人的关怀及支持有助减低产妇的压力。
- 于生产后第十天，本院会以电话短讯形式将“爱丁堡产后抑郁量表”传送到阁下之手提电话，请如实回答卷内的问题，然后传回医院。医护人员便会知悉阁下的情绪状况；如有需要，会转介心理辅导员或专科医生跟进及治疗。

### 产后复诊

- 第一次复诊通常在产后 1-2 星期。
- 产后检查则在产后 6-8 星期，由您的产科医生负责。
- 完成检查后，若身体正常便可恢复性生活。
- 参考医生的意见，与丈夫订立一个完善周详的家庭计划。

### 支援热线

- 爱婴热线: 2838-7727
- 卫生署母乳喂哺咨询热线: 3618-7450
- 母乳育婴互助协会: 2540-3282
- 仁安医院: 2608-3388

# 二维码索引

## (一) 婴幼儿护理影片

拍嗝方法

<http://s.fhs.gov.hk/wqyva>



替宝宝换尿不湿

<http://s.fhs.gov.hk/gkkkd>



洗澡

<http://s.fhs.gov.hk/0zjbo>



怎样清洗眼睛

<http://s.fhs.gov.hk/fgpbu>



替初生宝宝清洗脐带

<http://s.fhs.gov.hk/jyfm2>



爱·从母乳开始

<http://s.fhs.gov.hk/jiaoq>



全方位认识吸奶器

<http://s.fhs.gov.hk/ignud>



## (二) 产后资讯

产后运动



产后的情绪健康

[http://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/health\\_info/woman/14750.html](http://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/woman/14750.html)



剖腹产刀口护理



## (三) 初生婴儿资讯

办理出生证



出生登记电子服务

<https://www.gov.hk/sc/residents/immigration/bdmreg/onlinebirthregistration.htm>



出院后常见的问题



## (四) 仁安医院 BB 会资讯及会员规则



资料由仁安医院提供  
以上资料只供参考，详情请向主诊医生查询  
本院保留一切删改此章程之权利，而不作另行通知