

# 產婦衛教手冊



# 目錄

自然生產產後衛教.....	1
剖腹生產產後衛教.....	2
產後運動.....	4
家庭計劃.....	9
親子同室介紹.....	12
哺餵母乳的好處.....	14
哺餵母乳的方法與步驟.....	15
職業婦女也可以餵母乳.....	21
親子共讀.....	24
預防事故傷害.....	26
母乳哺餵支持團體.....	29
產婦出院須知.....	31
產後情緒評估.....	33



## 一、自然生產產後衛教

### 1.在自然生產後，您有可能遇到以下的情況：

- (1)寒顫、發抖：分娩時肌肉用力過度，以及產後子宮排空，腹壓改變所致，給予保暖及補充溫開水可以緩和此狀況。
- (2)惡露排出：產後胎盤剝離完頭 1~3 天仍會有少量鮮血黏液排出，但不應有大血塊及胎膜或大量鮮血。
- (3)出血：當出現如手掌心大血塊或 1 小時棉墊濕掉一片，請馬上告知醫護人員。

註：

- (1)產後子宮按摩可促進子宮收縮，防止產後大出血，故護理人員會教導您子宮環形按摩的方法，請您盡量配合執行。
- (2)如發現大血塊及胎膜或大量鮮血流出，請即刻聯絡護理人員。

### 2.注意事項：

- (1)排尿：產後 4~6 小時內應自解小便，護理人員會主動評估以了解膀胱及子宮收縮情況。
- (2)會陰沖洗：請每 2~4 小時更換棉墊，其餘時間請盡量保持清潔及乾爽，大小便後以沖洗器（請至配膳室拿取沖洗用水）沖洗，預防傷口感染，返家後使用煮沸後的溫水直接沖洗至惡露結束。

- (3)飲食：產後一般沒有禁忌，而以下食品食用時，請稍加注意，如：a.麻油及酒：請酌量進食，以免影響傷口癒合狀況（建議一星期後使用）；b.生化湯：因會造成子宮收縮，建議由中醫師判斷後才食用，請避免與子宮收縮劑合用，以防造成疼痛與出血量增加。
- (4)安全問題：產後身體較虛弱，第一次下床需有家屬陪伴，並採漸進式下床，以免暈厥，發生意外傷害。

## 二、剖腹生產產後衛教

### 1.在剖腹生產後，您可能遇到以下的情況：

- (1)寒顫、發抖：麻醉藥消退所致，此時應維持保暖，等待麻藥消退完全後即能恢復。
- (2)惡露排出：產後胎盤剝離完1~3天仍會有少量鮮血黏液排出，但不應含有大血塊及胎膜或大量鮮血。
- (3)出血：如發現有大量血塊、胎膜或大量鮮血湧出，請馬上告知醫護人員。

### 2.剖腹產後注意事項：

#### (1)手術後未排氣時：

- a.會陰沖洗：住院期間，護理人員會為您檢查傷口及子宮收縮狀況，並教導2~4小時更換棉墊，其餘時間請盡量保持清潔及乾爽，大小便後以生理沖洗

器（請至配膳室拿取沖洗用消毒水）自行沖洗，預防尿道感染。

- b.傷口疼痛：手術後請做深呼吸及咳嗽，以促進呼吸功能正常。若您疼痛難以忍受，請告知醫護人員。
- c.飲食：由醫生判斷後，護理人員將告知您是否能飲水或進食。
- d.小便記錄：手術後有導尿管存留時，護理人員會指導家屬協助紀錄尿量（建議尿袋中約有 500cc 尿液時可先紀錄後倒掉），由護理人員統計尿量以了解腎功能狀況。
- e.活動：在身體狀況可負荷範圍內，建議可採翻身活動以促進早日排氣、增加血液循環，使傷口早日癒合。活動時可使用束腹帶，以減輕傷口疼痛。

## **(2)手術後已排氣時：**

- a.導尿管：依醫生指示由護理人員拔除，並於 4~6 小時內自解小便。
- b.傷口：傷口請保持乾燥，以免感染。
- c.飲食：產後一般沒有禁忌，一般可由流質→軟質→普通飲食。而以下食品食用時，請特別留意：
  - a.麻油及酒：請酌量進食，以免影響傷口癒合（建議於一星期後可使用）；
  - b.生化湯：具有子宮收縮功效，建議先由合格的中醫師評估，並避免與子宮收

縮劑併用。

註：流質食物：水、果汁、米湯等。注意油膩湯類暫勿食用，以免腹脹及腹瀉。軟質食物：稀飯等易消化食物。普通食物：指一般食物。

d.安全問題：產後容易發生頭暈，第一次下床前請主動聯繫護理師進行評估，下床前請您先採坐姿確認無頭暈不適後，由家屬的扶持下採漸進式下床，過程中請家屬協助陪同，以防暈倒發生意外傷害。

### 三、產後運動（產後第一天即可開始進行）

- 1.產後做適當運動可促進子宮收縮及腸蠕動、幫助骨盆底肌肉收緊等好處，可預防產後大出血及便秘，並促進產後復原。
- 2.依個人選擇適宜運動，尤其是剖腹生產者應請教醫師。
- 3.最好於早上或晚上按時施行，須持之以恆至產後二至三個月。
- 4.做運動前先排空膀胱，躺在硬板床上。不可勉強或太累，採漸進式運動，次數由少漸多，運動後適當休息。
- 5.請穿著寬鬆、輕便、透氣的衣褲，減少因運動時流汗造成不適。

### ※呼吸運動／產後第1天開始（如圖一）

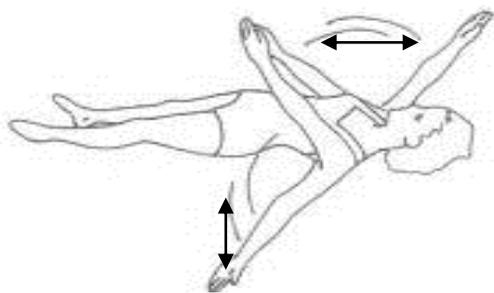
- 1.平躺仰臥，全身肌肉放鬆，手腳伸直。
- 2.鼻子慢慢吸氣使胸部擴張。
- 3.由口慢慢呼氣。
- 4.早晚兩次，每次5~10次。



圖一 呼吸運動

### ※乳部運動／產後第2天開始（如圖二）

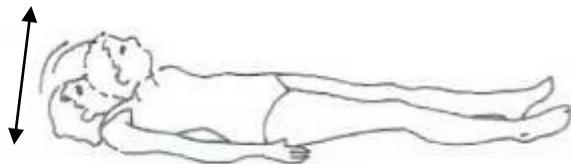
- 1.仰臥床上，雙臂向外，左右伸直，高度與肩部對齊。
- 2.將兩手慢慢上舉合攏，再慢慢回復原位。
- 3.早晚一次，每次5~10次。



圖二 乳部運動

### ※頸部運動／產後第4~5天開始（如圖三）

1. 仰臥床上，全身放平，手腳伸直，手掌貼身邊。
2. 將頭仰起，儘量向前彎，使下頷貼近胸部再復原，同時收縮腹肌，早晚一次，每次5~10次。
3. 做此動作時，不可牽動身體其他地方。



圖三 頸部運動

### ※抬腿運動／產後第8天開始（但會陰縫補者須延至二週後才開始）（如圖四）

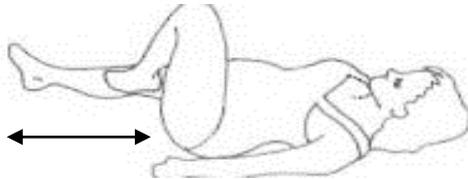
1. 平躺仰臥，雙手放平，兩腿伸直。
2. 將一腿向上舉起約45度即可放回床面，膝部須挺直，腳尖伸直，左右腿輪流各做五次。
3. 然後將雙腿一齊舉起。
4. 注意用腹肌操作，不要利用手力。



#### 圖四 抬腿運動

※**臀部運動**／產後第8天開始（但會陰縫補者須延至二週後才開始）（如圖五）

1. 仰臥床上，手腳伸直。
2. 將一腿舉起，使足部貼近臀部，大腿靠近腹部，再伸直放回床面，另一腿做同樣的動作。
3. 左右兩腿輪流舉起各做五次。



圖五 臀部運動

※**收縮陰道運動**／產後第3天開始（如圖六）

1. 仰臥床上，雙手伸直平貼床面，兩腿微分開，兩膝彎曲使腿與床呈直角，將臀部抬離床面。
2. 兩膝合併時收縮陰道、骨盆底肌肉，保持此姿勢1~2分鐘。



圖六 收縮陰道運動

## ※腹部運動／產後第 15 天開始（如圖七）

1. 仰臥床上，雙手交叉放在腦後、腹部或平放身側，用腰腹力量使身體坐起，反覆數次。
2. 注意不可移動部，膝不可彎曲。



圖七 腹部運動

## ※會陰收縮凱格爾運動／產後立即可以開始

### 1. 正確肌肉定位：

- (1) 如忍大小便般地收縮會陰、尿道及肛門。
- (2) 收縮約 5 秒後，慢慢放鬆所有肌肉。

### 2. 運動之實際進行：

- (1) 每天不必侷限在哪個時間進行。
- (2) 分四種姿勢：站著、坐著、平躺著、趴著（如圖八）進行。



圖八 會陰收縮凱格爾運動

(3)在第一週，每個姿勢做 15 次，共做 60 次，每次收縮 3 秒、放鬆 3 秒（可於口中慢慢默數）。

(4)於第二週起每次收縮時間慢慢由 4 秒延長至 10 秒。

(5)每天均須做才有效果，且次數可以多不可少，效果可能要 2~3 個月才會出現，須有耐心及恆心去做。

#### 四、家庭計劃

性生活開始時間：產後夫妻雙方做好溝通與調適心理，若傷口已沒有任何不舒服的感覺即可開始。

	避孕效果	作用原理	優點	注意事項	少數人初期可能發生的現象
口服避孕藥	服用正確接近 98 ~ 99%	作用類似女性荷爾蒙抑制排卵	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 最有效的避孕方法</li> <li>2. 安全便宜，停藥後可懷孕</li> <li>3. 行房前不需做準備</li> <li>4. 調整經期固定 28 天</li> <li>5. 適合任何健康婦女</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 須由醫生檢查，患有：肝病、心血管疾病、癌症、靜脈炎、糖尿病者不可使用</li> <li>2. 需每日服用</li> <li>3. 定期購買</li> <li>4. 哺餵母乳者須經醫生同意才能服用</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 噁心嘔吐、頭暈頭痛</li> <li>2. 體重增加</li> <li>3. 點狀出血、月經量減少或日數減短（以上為短暫現象）</li> </ol>

	避孕效果	作用原理	優點	注意事項	少數人初期可能發生的現象
子宮內避孕器	95%	藉銅放出，干擾精卵著床	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.裝置時間短，安全，取出後可懷孕</li> <li>2.行房前不需做準備</li> <li>3.不影響性生活及哺乳</li> <li>4.適合年輕未生產婦女及剖腹產婦女</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.須在產後六週且分泌物乾淨時裝置</li> <li>2.須由專業醫師做裝置</li> <li>3.定期檢查</li> <li>4.含銅的避孕器在4年後需考慮更換</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.裝置後3~5天內會有一些點狀出血</li> <li>2.下腹部不適、腰痠</li> <li>3.月經量、分泌物增加為短暫時象</li> </ol>
保險套	使用正確，以達避孕效果可達90%以上	橡膠套，在行房前套在陰莖上，防止精蟲進入陰道內	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.便宜、容易購買，使用錢不需做任何檢查</li> <li>2.可預防性病</li> <li>3.適合新婚夫婦及產後婦女</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.每次行房前都要先套在陰莖上</li> <li>2.少數人認為會影響房事快感</li> </ol>	偶會引起對橡膠或乳膠的過敏反應
男性輸精管結紮	效果良好，接近99~100%	外科手術將男性輸精管結紮，使精子不通過輸精管	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.永久避孕</li> <li>2.手術簡單無住院</li> <li>3.行房前不需準備</li> <li>4.適合任何適齡男性</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.需醫師動手術</li> <li>2.不能再生育</li> <li>3.術後須經10~15次射精後回院檢查，是否含有精子才能確定完全避孕(這期間使用其他方法)</li> </ol>	無

	避孕效果	作用原理	優點	注意事項	少數人初期可能發生的現象
女性輸卵管結紮	效果良好接近99~100%	外科手術將女性輸卵管結紮，使卵子與精子不能結合	1.永久避孕 2.行房前不需做準備 3.適合任何適齡女性	1.需醫師動手術 2.不能再生育	無
皮下植入避孕劑	接近99~100%	釋出少量抑制荷爾蒙	1.方便舒適、效果好，取出後可再懷孕 2.行房前不需準備 3.長期可靠的避孕，適合健康婦女	1.須由醫師裝置 2.有肝病癌症不明陰道出血者不可使用 3.三年更換一次	1.頭痛、嘔吐、食慾不振、體重改變 2.性慾減低 3.經期不規則、點狀出血、月經過多或無月經（以上為短暫現象）
安全期	約50%	推算月經週期中的危險期，避免在危險期有性行為	1.無須任何器材和費用 2.可配合保險套使用 3.無副作用	1.失敗率高，最好選用其他方法 2.適用月經週期規則婦女，同時有連續6個月經期記錄以推算 3.危險期難控制，夫妻雙方配合才能有效果 4.排卵期發生在下次月經前12~16天，最短月經結束前的第18天起或最長週期結束的10天起為危險期。	

## 五、親子同室介紹

親子同室是指嬰兒與母親同住在一起，接受護理人員的照顧，並提供家中新成員與家人儘早接觸的機會，使家庭中各成員彼此能及早適應，也使父母親在返家後對寶寶的照顧更具信心。

### ※優點

#### 1. 母親可得到充分的休息。

母親不用到嬰兒室餵奶，累時更可以躺著餵奶，藉此得到完全充分的休息。

#### 2. 早期建立親子關係。

可增加母親與寶寶間的互動機會，以建立良好的親子關係，愈早接觸越有利彼此親密關係的建立。

#### 3. 儘早了解寶寶的生活習性。

父母可以觀察到寶寶的睡眠、飲食、排便等習性，以增加本身生活的調適能力及日常作息安排的參考。

#### 4. 儘早學習育嬰的技巧，以提升育嬰的能力。

#### 5. 提高成功哺餵母乳機率。

母親可以依寶寶的生理時鐘及脹奶情形而隨時哺餵不受時間限制。

#### 6. 增加父母的自信心、成就感與責任感。

體會為人父母的喜悅與興趣，亦能提升父親的參與性與責任感。

## ※本院親子同室的特色

- 1.在產科病房實施。
- 2.完善的硬體規劃。
  - (1)配置舒適的座椅、靠背墊、舒壓坐墊、L型長枕、安全護欄，方便哺餵母乳。
  - (2)配置各種防止偷嬰安全措施及設備，病房可鎖門。
  - (3)房間內設有電話與緊急叫人鈴供產婦與護理人員聯絡。
  - (4)護理人員於病房內進行一對一指導哺乳方法與技巧。

**提醒您：為了保護您的寶寶，減少不必要的干擾及避免遭受感染，建議您應減少或控制來訪的訪客。**

- 3.實施時段：自然生產娩出的寶寶經身體評估後如無異常，即可實施親子同室；剖腹生產娩出的寶寶在保溫箱觀察一個小時後，經身體評估如無異常即可實施親子同室。
- 4.護理人員每天會主動到病房探視及衛教，若媽媽有任何哺乳或育嬰問題時可撥打病房內電話聯繫嬰兒室護理人員，或請病房護理人員協助處理（嬰兒室分機請撥打 7690 或 7691）。

我們鼓勵您在產後盡早開始哺餵母乳並實施親子同室，把握建立親子親密關係的重要時刻，讓您和寶寶在產後有一個健康的開始。

## 六、哺餵母乳的好處

### ※對嬰兒好處

1. 母乳是人類最自然、最完美的食物，營養豐富適合嬰兒生理需要。初乳的重要：初乳是母親於產後最早所分泌之乳汁量少且微黃，含有蛋白質、脂肪及醣類較易消化吸收及豐富的營養和抗體，可幫助胎便的排出，使膽紅素從腸道排除，可降低新生兒黃疸的發生率。
2. 母乳新鮮、溫度不變又適中。
3. 可降低嬰兒的過敏症狀，如：濕疹、蕁麻疹、氣喘、過敏性鼻炎等。
4. 嬰兒感冒、腹瀉、便秘、皮膚病等的發生率及死亡率都比餵配方奶的嬰兒低，而母乳含各種抗體，可增加抵抗力，對於越小的嬰兒更為重要。
5. 母乳乾淨無菌、易消化吸收，較少有腹脹或不適感。
6. 母乳哺育的嬰兒不易發生營養不足或營養過多情形。
7. 吸吮母乳可增加口腔運動，使嬰兒牙齦強壯及臉型完美，且可培養其耐心。
8. 可滿足嬰兒吸吮的本能，促使心理平衡。
9. 在母親的懷抱中，嬰兒可得到溫暖與滿足，可奠定為成長後對人類的互信和互愛。
10. 夜間持續哺乳的好處：晚上泌乳激素分泌較多，所以夜間的餵食對維持奶水充足特別有幫助。泌乳激素可

使母親感覺放鬆，因此在夜間餵母乳仍可獲得休息，而持續哺乳亦可減輕脹奶的不適。

### ※對母親的好處

- 1.能促進產後的恢復、子宮收縮、減少出血及骨盆充血等。
- 2.可延長產後月經恢復的時間，為自然的避孕法（但仍需避孕）。
- 3.母親餵奶每天可消耗熱量 400~1000 卡，對保持身材有幫助。
- 4.根據研究統計，哺餵母乳的媽媽罹患乳癌及卵巢癌的機率也較低。
- 5.省時方便，不需任何準備，可避免消毒奶瓶的麻煩及攜帶奶瓶、奶粉的不便。
- 6.經濟又實惠，可節省家庭開支。

註：產後即有乳汁分泌，不需等到脹奶即可哺餵母乳，鼓勵早期哺乳，以利促進乳汁分泌。

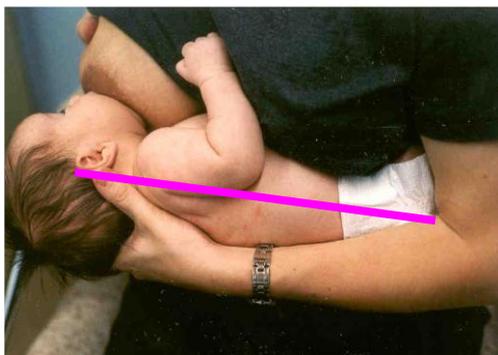
## 七、哺餵母乳的方法與步驟

### ※乳房清潔

每日只需清洗乳房一次即可，因乳腺周圍有蒙氏腺體可產生抗體。清洗時盡量不使用肥皂、刺激性沐浴乳或寶寶抗拒的味道，避免乳頭乾燥受傷或是寶寶拒吸。

## ※抱嬰兒哺乳的四個重點（如圖九）

1. 嬰兒的耳朵肩膀腕關節成一直線，如果嬰兒的頭部被扭轉或前傾、後仰時，他無法輕易的吸吮及吞嚥。
2. 嬰兒的臉面對母親，嬰兒鼻子對著乳頭（嬰兒的整個身體，應該幾乎全部面對並貼著母親身體）。
3. 母親抱著嬰兒緊靠進自己的身體，請不要將乳房硬塞入嬰兒嘴裡。
4. 母親請支托嬰兒的頭與肩膀，若是新生兒必須支托整個身體。



圖九

## ※適當支托乳房的方法

1. 手指緊靠著胸壁，置於乳房下方，以食指支撐乳房基部。
2. 大拇指輕壓乳房上緣，藉以改善乳房的形狀，讓嬰兒較容易含住足夠的乳房組織。如果母親乳房較大而下垂時，用手托著可幫助奶水流出，因為這會讓嬰兒較

容易含住乳房（並不是每個母親都需在餵奶時支托乳房）。

### ※哺餵母乳正常姿勢注意事項

- 1.請一定要先洗淨雙手。
- 2.舒適體位：可採取不同姿勢，臥姿哺乳有側臥或仰臥姿二種，側臥哺乳是很舒服的一種方式，可以在母親與嬰兒背部墊枕頭以提供良好支托，重要的是讓母親體會心情愉快、體位舒適和全身肌肉鬆弛有助於乳汁排出。
- 3.母嬰必須緊密相貼：無論嬰兒抱在哪一邊，嬰兒腹部與母親腹部應相貼，頭與雙肩朝向乳房，嘴巴於乳頭相同水平位置，頭與身體成一直線。
- 4.嬰兒已正確含住乳房：嬰兒口中含入乳暈及乳頭二大部份，嘴張的很大，下嘴唇外翻，下巴有接觸到乳房，慢而深的吸吮，可以看見嬰兒有吞嚥的動作。
- 5.母親的手之正確姿勢：應將大姆指上，其他四指在下，以彎成C形，托起整個乳房哺餵。
- 6.哺餵前，可先逗弄寶寶，替寶寶換尿布，使母子心情輕鬆，有助於泌乳；當寶寶哭時應先給予安撫，等待情緒平靜後再進行哺乳。



## ※母親哺餵常見五種姿勢圖解

坐姿	抱持式哺餵
	
側躺	斜躺臥姿
	
盤腿坐姿	
	

## ※幫助寶寶吸乳之作法

1. 將寶寶的嘴靠近乳頭



2. 用手托起乳房，將乳頭靠近寶寶的下唇



3. 以 C 字型握法將乳頭放入寶寶嘴中



4. 將寶寶的頭靠向乳房，並避免壓住寶寶的鼻子



5. 哺乳完後可用手輕壓寶寶的嘴角，將乳頭抽出，不可硬拉以免乳頭受傷



## ※觀察嬰兒的母乳哺育

了解嬰兒飢餓和飽食暗示，有助於協助母親觀察嬰兒反應。

### 1. 飢餓暗示：

- (1) 尋找乳房、頭會轉來轉去、張開嘴，舌頭往下前方，並靠近乳房。
- (2) 可能出現吸吮自己的手。
- (3) 哭、吵鬧、彎曲手臂和腿。

### 2. 飽食的暗示

- (1) 入睡、手臂和腿伸直、手掌放鬆。
- (2) 安靜全身放鬆、減少吸吮。
- (3) 背弓起來，推開或遠離乳房。

## ※判定嬰兒是否未得到足夠的奶水

母親們自認奶水不足，是停止哺乳給配方奶最常見原因，實際上確實有部份母親因病理性因素，在乳汁供應上出了問題。以下為如何判定嬰兒未吃到足夠奶水的方法：

1. 體重增加遲緩：前六個月嬰兒體重應每個月增加至少 500 公克或每週 125 公克，否則為體重增加遲緩。
2. 尿量少：1 週之後一天少於六次，尿深黃色且味道重。

◎只要保持寶寶愉快的吸奶，可依不同的情況改變。

## 八、職業婦女也可以餵母乳

- 1.建議選擇穿著前面開扣或方便擠奶的衣服。
- 2.擠奶前一定要先洗淨雙手，並選擇寬口的容器。
- 3.維護乳腺通暢請利用工作空檔擠奶，以免奶水供應減少。

### ※手擠法

- 1.先徹底洗手。
- 2.採舒服的姿勢，將容器靠近乳房。
- 3.將手呈 C 字型，大拇指放在乳暈上緣，食指放在乳房下方乳暈邊，兩指相對。
- 4.溫和的將手往胸壁推，再往（乳頭）前擠壓。
- 5.往前推、往後壓，是用滾動的方式而不是滑動。如果皮膚會痛可能是技巧不對。
- 6.以同樣方式擠壓各個方向。
- 7.重覆動作，一邊至少 3~5 分鐘，直到流量緩慢，再換另一個乳房。

### ※電動吸奶器

- 1.將擠出之乳汁，直接放入有蓋的清潔玻璃瓶或母乳袋密封好，並留一些空間，因為乳汁冷凍後會略為膨脹。
- 2.工作場所若無冰箱，可利用冰桶裝冰塊，然後把裝好乳汁的容器放入冰桶內冷藏。
- 3.母乳保存小撇步（如圖十五）

# 母乳保存小撇步



母乳狀態	 FRESH 母乳收集袋	 解凍後 母乳收集袋	 加溫後的母乳
保存地點	剛擠出的母乳	未加熱的母乳	加溫後的母乳
室溫下可保存之時間			
室溫  約25度C	可放置 10小時	只可放置 4小時	應立即 餵食
冷藏下可保存之時間			
冷藏  約4度C	可存放 5-8日	只可存放 24小時	只可存放 4小時
冷凍下保存時間及注意事項			
冷凍  約零下15-18度C	可存放 3-6個月	 退冰後之母乳 不得再放回冷凍室	 加熱後之母乳 不得再放回冷凍室



- 母乳不可使用微波爐直接加熱
- 母乳加熱溫度不可超過54度C



嘉義基督教醫院 產後病房 貼心提醒您

圖十五 設計者：吳庭芳護理師（著作權所有 翻印必究）

## ※母乳保存法

- 1.擠出來的奶水，可放於室溫下 10 小時，初乳則為 24 小時，放於冷藏室可保存 5 天，若冷凍庫可存放 3~6 個月，且需放置於冰箱內部，不可放於門邊。
- 2.冷凍室拿出，放於冷藏室 24 小時仍可使用，但不能再冰凍。
- 3.冷凍室拿出，放於室溫 4 小時可使用，但不能再冰凍。
- 4.解凍後再加熱之奶水，放於室溫 4 小時內可食用，放於冷藏室 24 小時內可食用，但不能再冰凍。

## ※母乳加熱

- 1.需隔水加熱、超過 54°C 時會破壞母乳成分。
- 2.可使用調奶器直接解凍。
- 3.勿用微波爐或直接在火上加熱法。

## ※哺餵母乳之飲食

- 1.選擇富含營養的食物：高蛋白質食物（如：牛奶、雞蛋、魚等）、高鈣乳品（如：乳酪）、各種蔬菜水果、充足的水分（如：飲水、果汁、魚湯、雞湯等）。
- 2.避免刺激性食物：酒、菸（含電子煙）、咖啡、茶、可樂、辣椒等。

## ※維持泌乳方式

- 1.產後盡早吸吮及持續吸吮。
- 2.請依寶寶的需求哺乳，當寶寶想吸奶時就讓寶寶吸

奶。

- 3.因特殊因素無法親自哺乳者，建議約3小時擠奶一次。
- 4.攝取足夠的水分。
- 5.勿攝取退奶的食物，如：韭菜、人蔘。

### ※乳頭受傷處理方式

- 1.將乳汁塗在受傷部位，保持乾燥，促進傷口癒合仍可持續哺乳。
- 2.受傷嚴重者可暫時停止親自哺餵母乳，改以手擠方式收集乳汁。

### ※乳頭凹陷處理方式

- 1.可讓嬰兒與母親有皮膚與皮膚接觸，並探索乳房盡早讓嬰兒嘗試不同姿勢，例如橄欖球式，讓乳頭更凸出。
- 2.必要時在頭 1~2 週可擠出奶水以杯子餵食奶水給嬰兒。
- 3.由護理人員指導以針筒式吸奶器矯正凹陷乳頭的方法。

## 九、親子共讀

根據研究發現，及早養成閱讀習慣且喜歡閱讀的孩子，能夠從閱讀中獲得想像力的啟發與創造力的培養，不但對於孩子的腦力、語言等發展都很有助益，甚至在長大之後，各方面的表現多半也較為優異。因此，身為父母，都應該

正視閱讀的重要性，尤其要養成孩子的閱讀習慣。建議父母要參與孩子的閱讀歷程，陪孩子一同領略閱讀的樂趣，在與孩子分享閱讀帶來的新奇體驗之際，也讓孩子深刻感受到父母的愛護與關懷，進而健康快樂地成長、茁壯。

3~6個月大的寶寶，認知能力已慢慢發展到可受紅、黃、藍、綠等鮮豔色彩吸引；語言溝通發展方面，已經開始牙牙學語，甚至對自己的名字產生反應；生理動作發展方面，藉由抓、丟、推、拉等動作，慢慢發展出使用小肌肉的能力。在這個時候，父母可以將孩子抱在懷裡，使用柔軟的布書或可以發出聲音的童書，用溫柔的聲音教導寶寶認識書本上的顏色與形狀，從而刺激寶寶各方面的學習與成長。

7~9個月大的寶寶，生理動作已經發展到會自己坐著、使用雙手操作物品；認知能力發展到重複出現覺得有趣的探索行為（例如覺得鈴噹會發出聲音就一直去搖）、瞭解臉部表情所代表的意涵；語言溝通發展方面，會開始模仿與學習他人的說話及聲音，對簡單的指令性語彙（例如：再見）有反應。在這個時候，父母可以鼓勵寶寶自己動手翻閱書本，輔以從旁向寶寶說明書本內容或圖片呈現的意涵，及試著用簡單的語彙與寶寶溝通互動，以激發寶寶對於閱讀的興趣。

10個月大以後的寶寶，父母可以就寶寶發展的情形，

漸進加深親子共讀的方式與時間，總之，陪伴孩子閱讀的習慣與時間是不能減少的，相信身為父母的您，一定能從中發現不一樣的育兒樂趣（擷取自兒童健康手冊）。

## 十、預防事故傷害

1. 避免在餐桌上放置桌巾，且端熱湯或菜上桌時，先看幼兒是否在旁邊。
2. 不讓幼兒接近熨斗及熱燈泡。
3. 準備洗澡水時，先放冷水，再放熱水；嬰兒進入浴盆前，先試過水溫。
4. 於二樓以上必須禁止幼兒攀爬窗戶以策安全。
5. 注意不在地板上放置會滑動的小地毯；地板很滑時，應讓幼兒穿著止滑襪或止滑拖鞋行走，並且避免奔跑。
6. 浴室或浴盆中應設有防滑裝置。
7. 請使用桌角防撞套包裹傢俱尖銳角或邊緣，或將傢俱暫時移開。
8. 注意形成密閉空間的家用品，如：冰箱、烘衣機或洗衣機等，應選擇不易被幼兒開啟者，或加裝幼兒不易開啟的裝置，以免幼兒誤入造成窒息。
9. 避免讓幼兒拿到小東西（如：銅板、鈕扣、小珠子、別針、螺絲釘等）；選購適齡的玩具，同時要檢查玩

- 具上的小零件是否可能脫落（如：狗熊的眼珠等）。
- 10.請將所有的藥物（尤其是糖漿）、洗潔劑、殺蟲劑、洗髮精、沐浴乳、汽機油、化妝品及其他危險的東西都放到高處，或鎖在櫥櫃、抽屜內。
  - 11.若不慎吞食了不該吃的東西時，應保留容器，並立刻去電毒物諮詢中心 **02-2871-7121** 詢問緊急處理方法。
  - 12.瓦斯熱水器應安裝於室外通風處，並隨時保持室內空氣流通，以減少一氧化碳中毒的可能性。
  - 13.開車載幼兒前，先固定好幼兒汽車安全座椅，再安置幼兒並繫好安全帶，且不讓幼兒坐在前座。避免用機車載幼兒。年齡在兩歲以下者，應安置於車輛後座之攜帶式嬰兒床或後向幼童用坐椅，予以束縛或定位，並將安全座椅面向車尾。
  - 14.開車前必須先安置幼兒上車，行車時按下兒童安全鎖，停車後讓幼兒最後下車。
  - 15.不可將幼兒單獨留在車內。因為緊閉門窗的車子，在大熱天只需 10 分鐘的日曬，車內溫度就可能高達 54～60 度，對熱度比較敏感的嬰幼兒，即使只是短暫時間留置其中，也會受到嚴重熱傷害。
  - 16.請禁止幼兒在馬路邊嬉戲。
  - 17.當您倒車時，先確認幼兒不在車子後面，避免倒車造成傷害、死亡。
  - 18.請注意避免讓幼兒獨自留在浴盆、小池塘邊、河邊、

游泳池邊或海邊，即使只是幾秒鐘也不行。

19. 您家中的任何儲水容器使用完畢後，請將水倒掉、放乾或將容器加蓋，以免幼兒栽入窒息。
20. 請將家中池塘或魚池應加裝柵欄，避免幼兒不慎跌落而溺斃。
21. 窗戶有裝設護欄或安全鎖且窗戶之窗台高度不得小於 110 公分，10 層以上不得小於 120 公分。
22. 窗戶旁不放置床、椅子、桌子或矮櫃等可攀爬之傢俱以防幼童墜落。
23. 留意陽台上不能有可當腳凳東西。
24. 陽台欄杆高度設計不易幼童攀爬。
25. 陽臺欄桿扶手高度，不得小於 110 公分；十層以上者，不得小於 120 公分，欄桿不得設有可供直徑十公分物體穿越之鏤空或可供攀爬之水平橫條。
26. 繩索長度及收線器位置應收置幼童無法碰觸的高度（如：窗簾繩、電線、延長線...）。
27. 塑膠袋、尿布、鈕扣等易引起幼童窒息，應收納於幼童無法碰觸的地方。
28. 幼兒與寵物接觸時，應有成年人在旁監督。
29. 電動捲門可能將幼兒壓傷，最好加裝碰觸物體自動停止裝置，否則也應將開關設在幼兒無法觸及的地方。
30. 房間中設置煙霧偵測器，平時即設想好火災時的應變措施及逃生途徑。廚房中並且備有滅火器。

- 31.家中有六歲以下嬰幼兒或需要特別看顧的兒童，父母親不能讓孩子單獨留在家中（即使短暫外出也應避免），在家時亦最好隨時注意孩子動態（擷取自兒童健康手冊）。

## 十一、安全睡眠與嬰兒猝死預防

1. 寶寶不可和大人同床而睡（與父母同室不同床），也不建議和其他孩子一起睡，包括多胞胎兄弟姊妹；若大人喝酒、服用影響清醒能力的藥物，或抽菸後，則更加增加嬰兒猝死的危險性。
2. 寶寶應仰睡，仰睡並不會增加嗆奶的機會，家長無須擔心。
3. 趴睡易導致嬰兒猝死，可能是因為有些嬰兒於睡夢中驚醒的神經反應不佳，所以容易發生窒息等事故，故不建議。
4. 側睡因為容易翻身成趴睡，亦不建議。
5. 寶寶的床墊應平滑，不可太軟，除了床單，不宜有任何的枕頭、棉被、毯子，也勿將填充玩偶放在嬰兒床上，或使用防撞護墊。
6. 如使用毛巾或毛毯，應將嬰兒裹至胸部，以減少蓋住臉部的機會。使用的被子不宜厚重或鬆軟。
7. 睡眠環境不可太熱，也不要讓寶寶穿太多衣物或戴帽子。

## 十二、母乳支持團體

1. 出院前護理人員會詢問您是否願意轉介相關區域母乳支持團體，可提供您哺育母乳的相關資訊，讓您於產後能更順利的哺餵母乳，使寶寶獲得最好的營養。

嘉義基督教醫院母乳支持團體 諮詢電話：05-2751868

東區衛生無尾熊媽媽聯誼會 諮詢電話：05-2750423

西區衛生所熊媽媽聯誼會 諮詢電話：05-2337355

2. 嘉基附設產後護理之家「哺乳加油站」

時間：每個月第一個星期日，早上 11:00~12:30

（台語諧音：哺乳第一啦）

地點：嘉義基督教醫院保健大樓旁(路加堂地下一樓)

對象：孕、產婦及育兒的父母或家人

3. 嘉基附設產後護理之家「產前哺乳先修站」

時間：每個月第一個星期日，下午 9:00~10:30

地點：嘉義基督教醫院保健大樓旁(路加堂地下一樓)

對象：嘉基產後護理之家簽約的準媽媽及家人

※開啟哺育之鑰 建立哺育信心

※專業師資授課

## 2025 年「哺乳加油站」課程名稱

日期	分享主題	地點
1/5 (日)	哺乳幸福魔法與寶貝的共讀時光	路加堂 B03 教室
3/2 (日)	離乳時機與嬰幼兒副食品添加及實際操作	路加堂 B03 教室
5/4 (日)	我願意餵您，把你放在心上 哺乳期大解密-親餵.瓶餵.混餵的轉換與準備	路加堂 B03 教室
6/8 (日)	媽媽與寶寶的黃金過渡期- 認識嬰幼兒睡眠模式與一童安撫互動	路加堂 B03 教室
7/6 (日)	哺乳期全攻略-哺乳迷思支援站	路加堂 B03 教室
8/3 (日)	哺乳幸福魔法與寶貝的共讀時光	路加堂 B03 教室
9/7 (日)	離乳時機與嬰幼兒副食品添加及實際操作	路加堂 B03 教室
10/5 (日)	我願意餵您，把你放在心上 哺乳期大解密-親餵.瓶餵.混餵的轉換與準備	路加堂 B03 教室
11/2 (日)	哺乳期全攻略-哺乳迷思支援站	路加堂 B03 教室
12/7 (日)	哺乳幸福魔法與寶貝的共讀時光	路加堂 B03 教室

●參與課程享有集點活動，累積點數有精美實用禮品等你拿

●諮詢電話：:05-2772704 轉 6370、6380

名額有限！報名從速！



2025 嘉基-哺乳加油站  
報名網址 QR Code

## 2025 年「產前哺乳先修班」課程名稱

日期	課程主題	訓練目標
1/5 8/3	生命交響曲~ 順勢生產及生產方式知多少	★認識順勢生產與生產計畫準備 ★待產期間律動與舒緩按摩實務演練
3/2 9/7	孕期小百科~ 孕前中末期~身心.胎兒發展知多少	★孕產婦身心變化 ★孕期營養與產前運動 ★胎兒發展與親子關係
5/4 10/5	順奶、餵奶的秘訣/輕鬆坐月子	★哺乳準備-乳房按摩、背部按摩、手擠奶 ★親子時光和你想的不一樣
6/8 11/2	母乳果實的小祕訣~ 哺乳心觀點及哺乳姿勢樣樣餵	★舒適的有效性哺乳 ★哺乳迷失大解析
7/6 12/7	育兒神隊友養成班~ 貼心奶爸來報到	★從孕期、生產到產後爸爸的職責 ★學習及操作做育兒技能 ★了解太太對爸爸的角色期待

●參與課程享有集點活動，累積點數有精美實用禮品等你拿

●諮詢專線：05-2772704 分機 6370、6380

名額有限！報名從速！

2025 嘉基-產前先修班  
報名網址 QR Cord



## 十三、產婦出院須知

### 1. 返家後傷口自我照顧方法：

#### (1) 自然生產者：

大小便後，以煮過的溫開水由前往後沖洗（陰道→肛門口），並保持乾爽即可。

#### (2) 剖腹生產者：

a. 已拆線者：請依照醫師指示更換紙膠，除洗澡外請儘量保持乾燥。若弄濕請更換紙膠，直到傷口癒合良好（建議紙膠使用 3~6 個月）。

b. 未拆線者：請依照醫師與您約定的時間回門診拆線（在未拆線期間請保持傷口乾燥即可）。

### 2. 藥物：

出院時醫師會評估您的復原狀況，並決定是否需要開立藥物返家使用。若有開立藥物需要服用，請您依照藥袋上指示服用。

### 3. 出院後如有下列情形請返院檢查

(1) 陰道大量出血或有惡臭的分泌物。

(2) 持續發燒及腹瀉。

(3) 持續性腹部疼痛或陰部疼痛。

(4) 乳房發生紅、腫、疼痛的硬塊。

### 4. 定期返院檢查

(1) 請依照醫師預約時間或產後六星期返院做產後檢查。

(2)產後 6 週建議您於非生理期時返院做子宮頸抹片檢查。

(3)節育方法可於產後六週返診時與醫師商討。

## 5. 出院辦理

(1)每週一至週五中午 12:00 以前，護理站旁的「住院繳費處」批價人員會主動聯繫您辦理出院。

(2)如非醫療因素須超過中午 12:00 辦理出院者，則加算半天病房費。

(3)週六、週日或國定假日出院者改由 B 棟一樓批價中心辦理繳費，採先繳部份押金，並於 7 天內至產科病房批價處補辦手續。補辦時間：每週一至週五上午 08:00-12:00 與下午 13:30-17:00。

## 6. 貼心小提醒：

※辦理戶口登記攜帶文件

(1)出生證明書。

(2)戶口名簿、國民身分證、印章（親自簽名亦可）。

(3)姓氏約定書。

註：若有其他相關疑問請電話洽詢各地戶政事務所。

## 十四、產後情緒評估（愛丁堡產後情緒評估量表）

◎請您評估過去七天內自己的情況（非今天而已）

題目	選項 請在最貼近七天內感受的答案中打勾「✓」
1. 我能看到事物有趣的一面，並且開懷大笑	<input type="checkbox"/> 和產前一樣（0分） <input type="checkbox"/> 沒產前那麼多（1分） <input type="checkbox"/> 肯定比產前少很多（2分） <input type="checkbox"/> 現在完全不能（3分）
2. 我能欣然期待未來的一切	<input type="checkbox"/> 和產前一樣（0分） <input type="checkbox"/> 沒產前那麼多（1分） <input type="checkbox"/> 肯定比產前少很多（2分） <input type="checkbox"/> 現在完全不能（3分）
3. 當事情出錯，我會全然責備自己	<input type="checkbox"/> 從未如此（0分） <input type="checkbox"/> 偶爾如此（1分） <input type="checkbox"/> 時常如此（2分） <input type="checkbox"/> 總是如此（3分）
4. 我會無來由感到緊張與不安	<input type="checkbox"/> 從未如此（0分） <input type="checkbox"/> 偶爾如此（1分） <input type="checkbox"/> 時常如此（2分） <input type="checkbox"/> 總是如此（3分）
5. 我會無來由感到害怕和驚慌	<input type="checkbox"/> 從未如此（0分） <input type="checkbox"/> 偶爾如此（1分） <input type="checkbox"/> 時常如此（2分） <input type="checkbox"/> 總是如此（3分）
6. 很多事衝著我而來時	<input type="checkbox"/> 我可以處理得跟以前一樣（0分） <input type="checkbox"/> 我可以處理得還不錯（1分） <input type="checkbox"/> 我有時候無法妥善處理（2分） <input type="checkbox"/> 我總是無法妥善處理（3分）
7. 我很不快樂，而且失眠	<input type="checkbox"/> 從未如此（0分） <input type="checkbox"/> 偶爾如此（1分） <input type="checkbox"/> 時常如此（2分） <input type="checkbox"/> 總是如此（3分）
8. 我感到難過與悲傷	<input type="checkbox"/> 從未如此（0分） <input type="checkbox"/> 偶爾如此（1分） <input type="checkbox"/> 時常如此（2分） <input type="checkbox"/> 總是如此（3分）
9. 我會哭泣	<input type="checkbox"/> 從未如此（0分） <input type="checkbox"/> 偶爾如此（1分） <input type="checkbox"/> 時常如此（2分） <input type="checkbox"/> 總是如此（3分）
10. 我曾有想傷害自己或小孩的念頭	<input type="checkbox"/> 從未如此（0分） <input type="checkbox"/> 偶爾如此（1分） <input type="checkbox"/> 時常如此（2分） <input type="checkbox"/> 總是如此（3分）

- ◎總分為 30 分。
- ◎總分 9 分以下（含 9 分），絕大多數為正常。
- ◎總分 10~12 分，須要注意及追蹤並近期再次評估，或找專科醫師處理。
- ◎總分超過 13 分以上（含 13 分），應找專科醫師處理。

### ※心理衛生服務資源

- 1.嘉義市衛生局（05）2338066
- 2.嘉義縣衛生局（05）3620603

### 參考文獻

- 孫瑞瓊（2022）．產褥期的照護．於余玉眉總校閱，*產科護理學*（十一版，382-444 頁）．新文京開發。
- 衛生福利部國民健康署（2023）．*兒童衛教手冊*．委託台灣兒科醫學會編制，（18 版），健康署。
- 行政院交通部，網址：<http://www.motc.gov.tw/>



嘉基關心您的健康  
祝福您 早日康復

 院址：600 嘉義市忠孝路 539 號

 網址：[www.cych.org.tw](http://www.cych.org.tw)

 諮詢服務電話：05-2765041

母乳哺育諮詢專線：05-2751868

6D 病房：轉 7692

護理部 6D 病房制訂／婦產科協助審視／護理指導組審閱  
編號 Q020 修訂日期：2025 年 06 月 11 日