

產後婦女健康管理

■產後婦女健康注意事項？

1. 攝取足夠且均衡的營養，補充足夠的水分。
2. 要有充分的休息與睡眠。
3. 注意會陰部的清潔及惡露排出的性質和量，每日勤換衛生棉墊，大小便後要由前往後清洗。
4. 採淋浴以避免感染，洗髮後請儘速吹乾。
5. 產後有痔瘡的媽咪，應持續依醫囑泡盆、擦藥照護。
6. 產後第三天開始循序漸進做產後運動，並每日執行之。
7. 產後滿四星期，無論有無哺餵母乳即應開始採取避孕措施，以免密集懷孕影響母兒健康。
8. 產後滿六星期請返院產後檢查，如一切恢復正常，即可恢復性生活，與主治醫師討論避孕方式。
9. 懷孕期間診斷為**妊娠糖尿病**的媽咪，會增加未來罹患第二型糖尿病的風險，請依醫囑治療，哺餵母乳，產後六星期務必再次至新陳代謝科追蹤血糖，確保健康。
10. 懷孕期間診斷為**妊娠高血壓**的媽咪，請依醫囑藥物或保守療法，每日定時量血壓並記錄，依醫囑返診確保健康，通常於產後1~2個月血壓會回復穩定。
11. 剖腹產傷口經醫師同意即可淋浴，保持傷口乾燥，可諮詢醫護人員持續採用防疤照護措施，避免傷口疤痕產生。



產後婦女健康管理

■產後健康的減重原則？

如何消除懷孕過程增加的體重，是大多數產後婦女所面臨的困擾。尤其，產後六個月是減重的黃金時期，在產後六週，如果體重還超過懷孕前體重的10%即稱為「產後肥胖」。這也是導致女性肥胖的一個很重要的原因。

1.控制飲食熱量:

- 沒有哺乳的媽媽，熱量約**1600-1800**卡（不建議低於**1200**卡）；哺乳的媽媽熱量約**2300**卡(每天增加的**500 -700**卡以提供充足的乳汁)。
- 如果產後體重超重太多，建議先諮詢營養師，計算適合的熱量。
- 飲食定時定量，均衡攝取六大類食物，攝取優質蛋白質、增加礦物質及維生素、降低醣類和脂肪攝取量、少吃甜食及含糖飲料、多選擇蒸、煮、滷、烤、燉等低油烹調方式。

2.適度的運動:

- 產後**6**週內依身體恢復狀況做產後運動。
- 產後**6**週後可規律執行有氧運動以有效燃燒脂肪(遵循**333**原則--每週**3**天、每次**30**分鐘、心跳達**130**下/分)，如：健走、慢跑、游泳、有氧舞蹈、騎自行車等。以每小時步行**5.5**公里的速度健走，**30**分鐘大約可以消耗**125**卡熱量。每天走**30**分鐘，加上減少攝取**400**卡熱量，一個月至少可以減掉**2**公斤。

3.重視體重與身材變化。

4.持續哺餵母乳，盡早恢復活躍的生活模式。



■產後什麼情況要立即返診？

1. 產後發燒體溫超過**38°C**。
2. 產後突然大量出血或惡露不止。
3. 乳房局部脹痛、熱感或合併發燒。
4. 會陰部傷口發紅或有腫痛現象。
5. 排尿不順或感覺疼痛或有灼熱感。
6. 剖腹產傷口紅腫熱痛或有分泌物。