



農村家庭

產後注意身體保養

王碧霞

孩子生下後，不論你自己是否準備以母乳來哺育

寶貴，都應該注意飲食，以保身體的健康，而且要在懷孕期間一樣，攝取豐富的蛋白質，如肉類、魚、肝、雞、乳酪及蛋等要多吃，同時要飲多量的開水、牛奶或湯汁。

如果方便，最好每天都吃水果、蔬菜；全麥麵包或麥片都具有很高的營養，應該盡量攝取。

俗語說：藥補不如食補，所以除非醫生另行指示，大可不必服食維他命補助營養劑而應多吃營養食物。

充分的休息與睡眠，可促進產婦迅速恢復健康，因此產後六小時內，避免憂慮，並限制訪客的打擾，以期得到充分的休息。

平睡六小時後，可自由坐臥或躺臥，每夜至少睡足八小時，並在日間小睡數次，對產後體力的恢復很有幫助！

產後數日內常感腰部酸痛時，可每天伏臥數次，以減少腰部的壓力，就可漸漸消除酸痛了。

原 則上產婦下床的時間越早越好。產後的第一天

應臥床休息，但是最好能常改變躺臥的姿勢，以利惡露的排出。

如果產婦沒有任何不良的出血狀況或疾病情形，產後十小時就可以自己下床小便，三天後可下床活動活動。



若會陰部有縫線，下床時應兩腿合併，坐時要避免縫線部受壓。

七天後就可親自為小寶寶沐浴，以後逐漸增加日常工作，但在滿月以前，要避免過勞的工作及提重的東西。

生 產後至遲第三天就應解大便，否則會造成不正常或便秘的情形。發生便秘時應請醫生給你適當的處方，同

時要多吃青菜及水果。

分娩後的前幾天，每次大小便後，應用清潔杯取溫開水沖洗，再用清潔衛生紙將會陰周圍的水吸乾，然後將消毒墊墊好，以免感染疾病。

如果產後十日內氣候炎熱，最好用拭浴，拭浴時應先擦洗乳房部分，再洗及身體其他部分。

產後約第四日，由於乳汁輸入和血液供給增加，乳房會脹大，最好能選用護理型的胸罩支持。

如果要自己哺育寶貴，在哺乳前後一定要將乳頭洗淨；經常用酒精擦拭乳頭，可以促使乳頭柔軟及保持乾淨。

產 後六星期，產婦全部的生殖器官應該復原，但有時因為失於保養而發生炎症，就會造成久不痊癒。也有時因為子宮未復原到原來的位臵，以致影响以後的生育及身體健康。

因此每位產婦應於產後四十二天，接受產後檢查，如有不正常的情形也可及早治療，以免後患。若產後檢查一切正常，即可恢復性生活。

在分娩後兩三個月，月經就會再次出現，如果仍然遲遲未至（哺乳的母親例外），就要請教醫生，他會告訴你關於陰道的排血、沖洗、性生活或其他有關的事項。但必須注意，月經無論是否再現，都有受孕的可能。