PART 7
產後挑戰：身心恢復＆育兒生活

產後住院生活

恭喜寶寶平安誕生！孕媽咪在經歷長時間的陣痛、生產後，會在醫療院所待上約3~5天不等的時間，這段住院時間，重點將放在傷口的護理、觀察產後排出物狀況，以及學習哺乳。

自然產　會陰傷口護理

使用於陰道傷口的縫合線會被人體吸收，大部分不需要拆線，產後的前兩天，產婦可能會覺得傷口有腫脹感、疼痛感，適當使用甜甜圈坐墊、採取側臥，都能讓產婦獲得良好的休息品質。

剖腹產　腹部傷口護理

通常表皮傷口在手術後5~7天會逐漸癒合，但傷口較穩定需要4~6週的時間。鼓勵儘早下床，避免靜脈血栓的發生，下床前建議使用束腹帶支撐傷口，減緩因腹部用力而造成的傷口疼痛。



擔心留疤怎麼辦？

如果擔心疤痕明顯，剖腹產後的媽咪可以考慮使用預防疤痕貼片或凝膠。但因每個人的肌膚敏感度不同，建議事先諮詢醫師，以便選擇適合的產品。

產後排出物及狀態

產後排出物指的是陰道所排出的分泌物，混合子宮內的血液、胎膜、子宮頸的分泌物等。約在產後2至3天量最多，產後約至 2 個月會結束，顏色會從鮮紅色，慢慢轉爲暗紅色、褐色，最後變成淡白色。



這些狀況要就醫！

產婦不妨透過每次更換護墊時，觀察產後排出物的狀態。如量明顯變多、有異味，或是顏色持續是鮮紅色的，可能是有狀況，需告知醫護人員，以便妥善處理。

延伸閱讀
【孕產婦關懷網站】
產後排出物
會持續多久？

子宮按摩

正確的子宮按摩，能刺激子宮收縮，預防產後大出血。產婦可將手放至肚臍周圍，找尋子宮的位置，運用環狀按摩，使得子宮變硬。如果原本子宮收縮良好，就不需要刻意做子宮按摩。



親子同室

親子同室能讓媽咪及家人提前熟悉寶寶各種生理特性，同時也是學習照顧寶寶的最佳時機。要留意，除了母乳哺餵時，親子同室不同床，以免發生窒息危險。產後若身體恢復良好，不只是鼓勵媽咪與寶寶同室，家人也請共同分擔育兒之事，留給產後的媽咪多一點休息的時間。

延伸閱讀
【健康九九+】
是「親子同室」，
不是「母嬰同室」

延伸閱讀
【孕產婦關懷網站】
母嬰親善
醫療院所名單

產後身體恢復

女性的身體從懷孕到生產經歷巨大的轉變，產後掌握坐月子期間，攝取均衡營養，讓身體機能修復，並培養親子關係，讓身心皆恢復到健康狀態。

坐月子選擇

隨著時代的進步，產後坐月子的方式越來越多元，包括請親友幫忙在家坐月子，也可以到產後護理之家，媽咪可依自身需求來選擇。

延伸閱讀
【護理及健康照護司】
產後護理之家
評鑑專區

延伸閱讀
【孕產婦關懷網站】
坐月子的方式
及事先安排

產後的第一次月經

產後第一次月經來潮的時間，與是否哺餵母乳及個人身體狀況有關。如果是全母乳的媽咪，由於泌乳激素持續分泌，月經會較晚出現，若是非全母乳的媽咪，平均產後約6至8週會來第一次月經，有些人甚至會更早。

子宮頸抹片檢查很重要！

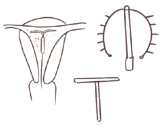
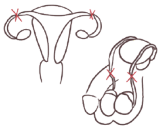
國民健康署補助30歲以上婦女，每年一次的子宮頸抹片檢查，並建議每三年至少做一次，早期監測子宮頸癌的發生。

延伸閱讀
【健康九九+】
如何預防子宮頸癌？



避孕方法

在產後第一次月經來之前，體內不代表不會排卵，只要有性行爲的發生，都有可能懷孕。常見的避孕方法有以下 4 種，媽咪可依自身需求來選擇：

方法	失敗率	說明
保險套 	約18%	全程使用保險套以阻止精子與卵子的結合，而達到避孕的目的。使用簡便無副作用，並可避免感染性疾病。
子宮內避孕器 	約0.8%	利用如銅 T、銅 7、母體樂等裝置，干擾受精卵著床，而達到避孕的目的。可於產後滿 6 週後裝置，取出後即可再懷孕。
結紮手術 	約 0.15~0.5%	男生女生都可進行，藉由手術將男性的輸精卵，或是女性的輸卵管結紮起來，阻斷精子與卵子的通道，屬於永久性避孕法。
口服避孕藥 	約 9%	服用賀爾蒙藥物，抑制卵巢排卵，須經醫師診斷後開立處方服用。罹患心臟病、糖尿病，或正在哺乳的婦女請審慎使用。

產後運動健康做

產後進行適當的運動是安全和健康的，它可以幫助您感覺充滿能量、減少壓力，降低產後憂鬱的發生，維持體能與體態，避免肥胖而併發高血壓或糖尿病。

產後運動有原則

- **頻率**：每天或至少每週5天以上
- **時間**：每天至少30分鐘以上或每週150分鐘以上
- **強度**：逐漸地增加強度至中等費力程度
- **型態**：有氧、肌力（至少每週2天）

方法及策略

- 可先從5~10分鐘開始、逐漸增加。
- 以分段多次方式來累積，1天至少30分鐘以上的運動量，逐漸地增加至可1次30分鐘以上的運動能力及體力。

不同生產方式的運動建議

自然產

生產後若沒有任何不舒服或醫療上的限制，宜早期下床活動，並在體力及體能的許可下，漸進式的增加活動及運動。

剖腹產

宜早期下床活動，可以促進體力恢復。當產後不適的症狀較緩解、生命徵象及動作穩定時，可採溫和方式逐漸增加運動。

產後 0-3 週運動建議

產後 0-3 週也可以參考各個醫療院所的產後運動指導喔！

骨盆底肌運動

- **時間：**產後若沒有嚴重的會陰撕裂傷，可儘早執行。
- **優點：**增加骨盆底肌恢復，及避免產後尿失禁的發生。
- **方式：**收縮會陰及肛門口肌肉5秒，放鬆5秒，重複10次，1天可以執行數次。



走路

低強度的走路，減少對骨盆底肌的壓力，分段逐漸累積至可達到30分鐘以上。

登階或爬樓梯

視自己的體力，溫和緩慢的增加頻率。



產後 3~6 週運動建議

疼痛或陰道出血，是暫停運動的警訊！

負重運動

- 當限制活動15-30天時，易導致肌肉及肌力的流失。
- 剖腹產孕婦，建議重量以不超過自己寶寶的重量爲限制。
- 避免負重運動過程中，採過度閉氣或閉氣過久而增加腹內壓力。

訓練目標：抱小孩所需的肌力強化

(1) 坐姿，雙手將物品（如3公斤左右的背包）抱至胸前。
(2) 吸氣收緊核心，吐氣慢慢站起來，接著慢慢坐下。

* 坐在椅子前面1/3的位置，然後背要挺直。
* 雙腳張開，與屁股同寬。



強化腹部核心肌群運動

- 採溫和漸進方式執行或增加。
- 懷孕期間腹直肌分離，易導致產後腹部肌肉鬆垮或鬆弛，且懷孕期間身體重心及姿勢改變導致的下背痛等問題，皆與腹部核心肌群有關聯。

訓練目標：啟動核心肌群

- 運用核心肌群的力量，將膝蓋往肩膀方向帶，慢慢地抬起臀部和下背，停頓一下，再慢慢地回到起始動作。



產後 6 週後的運動建議

與一般成人的運動建議相同。

產後運動注意事項



1. 避免於飯前或飯後一小時內進行，運動前先排空膀胱，運動後適當補充水分。
2. 躺姿運動建議在有支撐性的平面上進行，不宜過軟過硬。
3. 運動次數由少漸多，量力而爲，勿勉強或過累。
4. 運動中如產後排出物增多或是任何不適，則須暫時停止運動。
5. 有特殊情況或是手術生產者，建議先諮詢醫護人員後再進行。
6. 產後若有肌肉骨骼疼痛或是產後尿失禁問題，請先尋求相關醫療專業評估與治療。
7. 運動並不會影響乳汁品質，哺乳媽咪可以放心運動，記得穿著支撐性較好的內衣，避免乳頭摩擦，並於運動前哺餵完畢。

心情不憂鬱

孕產婦會面臨不同程度的壓力，也可能出現情緒症狀，這些情緒問題常因不自覺或被忽視而未得到適當即時的處理，產後情緒問題主要分3大類：



產後情緒低落

約3~8成產婦可能出現情緒變化大、心情低落、易怒、焦慮等情況，此為產後的環境變化或身心壓力造成，多數症狀輕，通常不超過2週，會自然緩解。出現產後情緒低落時，家人的體諒、協助與心理支持很重要。



周產期憂鬱症

約1/10的孕產婦從懷孕開始到產後一年的期間出現比較嚴重的憂鬱症狀，如：心情鬱悶，失眠、負面思考、無助無望感、缺乏興趣與動力、食慾減低，甚至出現想不開、自殺或傷害嬰兒的意念或行為。周產期憂鬱症不只是一般的情緒反應，是「生病」了，一定要尋求專業協助。



產後精神病

約有1/1000的產婦可能會有幻聽、妄想等症狀。亦需專業介入。建議孕產媽咪多注意自身情緒，亦可用自評量表評估自身情況，若有情緒困擾，宜尋求家人及朋友的陪伴支持，並向婦產科醫師及專業醫師諮詢。

延伸閱讀
【心理健康司】
產後憂鬱症懶人包

延伸閱讀
【心快活】
心理健康學習平台

好像有點鬱悶？

生活中，情緒起伏是很正常的，但若持續感到情緒低落，可以運用心理量表瞭解自己的狀態。需要時，請勇敢尋求幫助，以確保心理健康。

當媽咪自覺情緒出現問題時，可以透過以下 3 個方式：



1. 先使用「愛丁堡產後憂鬱量表」或「心情溫度計」自評轉介專業治療。
2. 建議找家人及親友傾訴，把心裡的感覺說出口。
3. 向婦產科醫師及專業醫師諮詢。

給家人的一段話

周產期憂鬱可能被忽視或不自覺，因此常無法得到家人或親友及時的支持及抒發。同時產後媽咪在照顧新生兒時，需耗費相當的體力，也常致睡眠不足。因此，家人應該去分擔照顧新生兒及家庭勞務，減輕媽咪的身體負擔；平時多關心媽咪，如果發現有憂鬱的現象且長時間無法緩解，甚至加重時，應立即尋求醫療協助。

延伸閱讀
【社團法人台灣自殺防治學會】
心情溫度計

延伸閱讀
【心理健康司】
愛丁堡
產後憂鬱量表

新生兒誕生囉！

寶寶平安誕生於世界上，爸爸媽媽記得要在規定時間內，完成戶口登記，以及健保卡申請，以便領取政府提供的相關福利。

出生登記怎麼做？

臨櫃報戶口申請

備好相關申請文件，至戶政事務所辦理，當天即可完成。

期限：
- 自胎兒出生日起60日內。

地點：
- 戶籍地直轄市、縣（市）政府所轄任一戶政事務所。

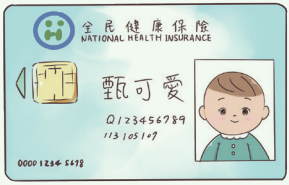
申請人：
- 父母、祖父、祖母、戶長、同居人或撫養人。
- 無依兒童得以兒童及少年福利機構爲申請人。
- 受委託人（需附委託書、受委託人國民身分證、印章或簽名）。

應備證件：
- 出生證明書（正本）。
- 戶口名簿、申請人國民身分證、印章（或簽名）
- 子女從姓約定書（如出生證明書載明者，免附）。

* 此資訊擷取日爲 113 年 5 月 22 日，相關內容可能變動，最新資訊請至內政部戶政司全球資訊網查詢。
* 「新生兒與父、母設籍同戶之出生登記」得於內政部戶政司全球資訊網「網路申辦服務」線上申辦出生登記，詳情請參考延伸閱讀。

延伸閱讀
【內政部戶政司】
線上申辦出生登記

健保卡如何申請？



寶寶出生 60 日內尚未加保健保前，得依附母親或父親就醫，提醒爸媽要儘快爲寶寶加保及申請健保卡，可於報戶口時一併辦理。

臨櫃辦理

向戶政事務所索取填寫「戶政事務所通報健保署跨機關服務」申請書，該所會協助向健保署申請「依附投保」及「製作健保卡」。





線上辦理

線上辦理後同步通報至衛生福利部中央健康保險署，申請後 2 個工作天，可以查詢申辦進度，約 5 至 7 個工作天可收到新生兒健保卡。

延伸閱讀
【中央健康保險署】
如何申辦健保卡

新生兒哺育計畫

世界衛生組織建議，寶寶出生後的前 6 個月純哺餵母乳，滿 6 個月後需添加適當且安全的副食品，持續哺餵母乳至 2 歲或 2 歲以上。母乳中含有多種活性成分，能提高寶寶保護力，降低寶寶腹瀉機率，減少過敏的發生，同時也能幫助產婦子宮收縮，減少未來罹患乳癌及卵巢癌的發生率。

母乳的分泌

當媽咪剛生產結束時，這階段媽咪只會產出少量的初乳 (約 1~3cc)，隨著寶寶吸吮媽咪的乳房，將會刺激泌乳激素，使得乳房製造更多的乳汁，當寶寶吸得越多時，乳汁也能分泌的越多。此時，媽咪均衡飲食的攝取很重要。

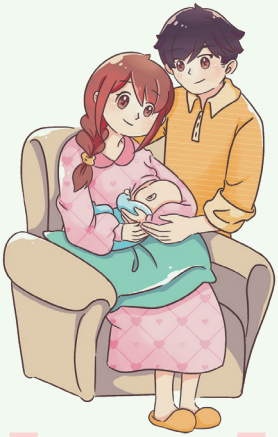
延伸閱讀
【國民健康署】
奶水分泌是人體自然現象與機制

哺乳的姿勢

哺乳姿勢大概可分爲：
臥姿、橄欖球式、生物性哺餵法、搖籃式等，每位媽咪適合的姿勢都不盡相同，有良好的支撐及舒服的哺餵姿勢，並且能適時更換不同姿勢，才能讓哺乳過程更加順利、愉悅。

媽媽的姿勢避免「前傾」，原則是讓寶寶的臉「面對乳房」，身體與媽媽的身體完全貼近，頭微後仰並且可以自由移動，才能放鬆地張大嘴巴、含住乳房。

延伸閱讀
【國民健康署】
初次哺乳就上手



建議於產前就尋求專業的諮詢，獲得正確的母乳哺餵知識，也建立哺乳計畫。

母乳的保存與回溫

母乳滴滴皆辛苦，家人們都應該知道正確的母乳保存法，以確保乳汁的新鮮度及營養。在不同溫度下，母乳能存放的時間不相同，切記不能使用爐火或是微波爐加熱母乳，避免受熱不平均，不同溫度的母乳不得混合，已回溫過或喝過的母乳，也不宜再冷藏冷凍保存。

存放溫度	25°C室溫	4°C冷藏室	-18°C冷凍
保存時間	6~8小時	5天	3至6個月

延伸閱讀
【國民健康署】
母乳哺育手冊

延伸閱讀
【國民健康署】
母乳哺育衛教影片

母乳哺育好順暢

產後儘早和寶寶培養默契，讓寶寶吸吮，幫助乳管暢通。產後有些媽咪乳房腫脹嚴重且感覺疼痛，就是一般俗稱的「石頭奶」。最重要的是儘量放輕鬆，並且頻繁的親餵寶寶與擠乳，必要時請尋求專業人員的協助。

延伸閱讀
【孕產婦關懷網站】
母乳哺育懶人包

延伸閱讀
【國民健康署】
哺乳QA處理技巧

沖泡嬰兒配方奶

直到 6 個月大，寶寶主要的營養來源就是奶類，如果媽咪因爲醫療或者其他原因無法完全哺乳時，適量加入嬰兒配方奶，也能讓寶寶獲得營養。嬰兒配方奶粉並非無菌，務必使用煮沸後降到 70°C的水溫沖泡，能降低感染風險。

延伸閱讀
【孕產婦關懷網站】
如何沖調嬰兒配方奶粉

延伸閱讀
【國民健康署】
嬰兒奶瓶餵食指導及注意事項

寶寶照護大小事

有了寶寶後，爸媽的生活開始變得忙碌，每天都有大大小小的育兒之事。不用太緊張，實際操作多次後，便會熟能生巧，看著寶寶一天天成長，也會有滿滿的成就感及幸福感！

寶寶的飢餓訊號

寶寶不會說話，但寶寶並非只能用哭來表達需求。當寶寶肚子餓時，會有想要吃的舉動，像是蠕動、吐舌、嘟嘴、舔唇、吸手，或是主動轉頭尋乳，都是「飢餓訊號」的表現，爸媽可預先觀察這些反應，儘量不要等到寶寶大哭時再餵奶，恐會增加餵奶的難度。



把眼神放到寶寶身上，觀察、理解並回應寶寶飢餓或吃飽的訊息，讓寶寶和媽咪都能享受喝奶、餵奶的喜悅。

延伸閱讀
【國民健康署】
依寶寶需求哺乳這樣做
（觀察寶寶表徵）

寶寶有沒有吃飽？

想要確認寶寶有沒有吃飽，可透過寶寶的排尿情形來判斷：

- **第1~3天：**尿量少，但每天會增加一些。
- **第4~6天：**1天4~5次尿溼尿褲，每次尿量約2片乾尿褲的重量。
- **第6天以後：**尿褲很溼且重，1 天約有5、6次小便。

大便顏色觀察

透過嬰兒的大便，能透露出一些嬰兒可能存在的疾病，爸媽們可翻閱兒童健康手冊中的「嬰兒黃金九色卡」，正常的大便顏色應介於7號至9號之間（金黃色至墨綠色）。一旦發現寶寶大便顏色不對勁，建議儘早就醫檢查。

延伸閱讀
【國民健康署】
我的小孩大便顏色正常嗎？

臍帶護理

請爸媽們依接生醫院之教導，進行臍帶護理。照顧原則是保持寶寶臍帶的乾淨與乾燥，讓寶寶穿著寬鬆衣物，並將尿布反摺，以保持臍部乾燥。臍帶通常約2週會自然脫落。發現異常如息肉、惡臭或紅腫等狀況，需尋求醫療協助。



延伸閱讀
【孕產婦關懷網站】
新生兒臍帶護理

延伸閱讀
【孕產婦關懷網站】
照顧新生兒必備5技巧

留意受虐性腦傷

目前醫學上已經摒棄「嬰兒搖晃症」這個易令人誤解的名詞，改稱爲「受虐性腦傷」，通常是來自於劇烈重複搖晃嬰兒所導致，正常照顧下或與嬰兒玩耍而晃動到嬰兒的頭部，並不會造成嬰兒腦傷，家長不要給自己太大壓力。

延伸閱讀
【孕產婦關懷網站】
受虐性腦傷

延伸閱讀
【孕產婦關懷網站】
事故傷害預防

新生兒篩檢

新生兒篩檢，又稱爲「新生兒先天性代謝異常疾病篩檢」，檢驗項目有 21項，在寶寶出生後滿48小時，接生的醫療院所會採取寶寶少量的腳跟血，由國民健康署新生兒篩檢合約實驗室進行相關檢驗，採驗後一週，即可透過新生兒篩檢中心網站查詢結果。透過早期發現、早期治療，也讓患病孩子有機會正常發育，減輕家庭負擔。

滿48小時



寶寶出生後滿 48 小時篩檢。

足跟採血



採取足跟少量的血液。

異常篩檢



檢驗項目請至衛生福利部國民健康署查詢。

查詢方式

採驗後一週，即可透過新生兒篩檢中心網站查詢結果。

提醒家長！

在尚未知道新生兒篩檢結果之前，請不要讓寶寶衣物或用品接觸萘丸 (俗稱臭丸；樟腦丸) 或其氣味，以避免可能發生溶血性貧血。

延伸閱讀
【國民健康署】
先天性代謝異常疾病篩檢項目

幼兒專責醫師制度「0~3 歲幫您一起顧」

112年11月1日起，新生兒全面納入幼兒專責醫師制度，由專責醫師來擔任寶寶的「醫療管家」！專責醫師會定期檢視0~3歲幼兒的生長發育與行為發展，並協助疫苗注射、預防保健、牙齒塗氟轉介等，提供全方位的整合性初級照護。

項目	內容
服務對象	未滿3歲之幼兒（不分戶籍所在地、國籍，就診時需攜健保卡、兒童健康手冊）。
相關費用	不需支出額外費用（惟醫療院所得酌收掛號費，或政府尚未補助之自費疫苗費用另計）。
幼兒專責醫師角色	擔任幼兒的「醫療管家」，定期檢視幼兒的生長發育與行為發展，提供個人化的衛教及照護諮詢。
照顧範疇	預防保健、牙齒塗氟轉介等，提供全方位的整合性初級照護。
特殊需求協助	協調轉介相關專業醫療院所，提供早期療育、親職教養等資源，必要時安排居家訪視。
如何選擇專責醫師	選擇平時看診熟悉或方便就診的醫療院所，填寫家長同意書以獲得最適當的專業照護。

延伸閱讀
【衛生福利部】
幼兒專責醫師
服務院所查詢

延伸閱讀
【衛生福利部】
幼兒專責醫師網站