

分娩後照顧好自己

生育寶寶是人生最大的喜悅之一。但是，在身體康復的過程中，你可能感到不適。瞭解你將面臨的改變，並且記得在分娩後照顧好自己。



身體的變化

• 乳房脹痛(分娩後5天內)

隨著你的身體開始分泌母乳，你的乳房可能變得很脹痛。勤餵母乳能幫助預防乳房脹痛。

如果你有任何問題，請諮詢你的醫生或哺乳顧問。

• 傷口的縫線(分娩後3週內)

如果你腹部或陰道的傷口有縫線(stitches)，縫線會自然溶解。如果你在剖腹產時使用了縫釘(staples)，在你產後回家前或回家不久後，醫生會把釘子拆除。

! 如果你的傷口有臭味或流血，請約見你的醫生。

• 絞痛(分娩後6週內)

隨著你的子宮收縮到正常的大小，你可能會出現經痛般的疼痛。你也可能在餵母乳時出現疼痛。

• 陰道分泌物(分娩後6週內)

分娩後第1週結束時，分泌物會由鮮紅色變為淺棕色。分娩後第2週結束時，分泌物會變為淺白色。白色的分泌物可能持續6週，可能有些異味，但不是臭的。

! 如果分泌物的量變多，或者淺色的分泌物變回鮮紅色，請約見你的醫生。



分娩後的情緒低落

生完寶寶可能會讓你覺得壓力巨大。分娩後，你可能感到憂傷或焦慮，失去食慾或者經常哭泣。這是正常的，這些感覺很快就會消失。不要自我封閉，向你關愛的人或輔導員尋求幫助。

! 如果你感到異常憂傷及不能照顧自己或你的寶寶，請立即告訴你的醫生。這可能是嚴重的健康問題——產後憂鬱。

避免事項

• 體力活動(分娩後6週內)

在產後第6週的身體檢查前，不要運動或舉起任何比你寶寶重的物件。儘可能休息與小睡。你可以慢慢地增加體力活動的強度。

• 性行為(分娩後6週內)

避免性行為以防止傷口感染及避免康復中的部位受傷。

• 泡澡(分娩後6週內)

可以淋浴或用海綿擦浴代替泡澡。如果你陰道的傷口有縫線，如廁後應清洗並使用抗菌噴霧清潔縫合的部位。坐浴可舒緩痛楚以及有助傷口癒合：把溫水倒進盆裏幾英寸深，坐進去，讓你的傷口浸在水裏15至20分鐘。

注意事項

• 飲食

均衡飲食(例如雞肉、米飯以及蔬菜)。進食富含纖維的食物以預防便秘，例如：蘋果、葡萄乾、穀物早餐以及蔬菜。如果你餵母乳，每天至少喝6至8杯飲料。嘗試喝不加糖的果汁、低脂牛奶、水或者湯。

• 家庭計劃

如果你不餵母乳，產後6至10週內會來月經。如果你餵母乳，月經會延遲。

! 在產後沒有月經的時期，你仍然有可能懷孕。如果你不打算懷孕，請採用避孕措施。向你的醫生或家庭計劃教育員瞭解如何選擇適合你的方法。

約見你的醫生跟進情況

分娩後3至5天內

約見兒科醫生，為新生嬰兒做身體檢查。

分娩後6週內

如果你是剖腹產，請於分娩後1至2週內見你的婦產科醫生做檢查。如果你是陰道分娩(順產)，請於分娩後4至6週內見你的婦產科醫生。如果有其它情況，你的婦產科醫生亦可能建議你提早做檢查。

每次懷孕與分娩都不一樣。如果你有任何具體的問題與疑問，請諮詢你的醫生。

