

- ◆ 產後十天至六星期內，請致電瑪麗醫院 S5 專科門診查詢
電話: 2255 4182 (上午九時至下午五時)
- ◆ 如有發高燒或傷口有紅、腫、痛、流血及流膿等現象，請立刻到急症室求診

惡露

- ◆ 惡露在產後最初三天呈鮮紅色，漸漸轉為淡紅色，然後再轉為深啡色，份量亦會逐漸減少，大約會持續三個星期
- ◆ 如惡露突然轉回鮮紅色、份量增多、有惡臭或有血塊流出，請立刻到急症室求診

月經

產後六至八星期左右會恢復行經，如採用母乳哺嬰，會延遲至較長時間才行經。

家庭計劃

採取避孕措施及間疏生育，可令產後身體得到較長時間休息與調養，而嬰兒亦可得到充份的照顧。由於生產後第一次月經前十四天已恢復排卵，故恢復性生活時應採取避孕措施，以免短期內再次懷孕。產婦應與丈夫商量，並向母嬰健康院之醫護人員或

家庭計劃指導會請教，以擬訂完美週詳之家庭計劃。

產後情緒

婦女生產後由於生理及心理的影響，情緒可能變得較為波動，容易出現煩躁不安或情緒低落等問題。部份婦女甚至出現產後抑鬱的情況。其實產後情緒問題是常見的，不用感到害怕，只要遇到問題時，懂得向家人或向醫護人員求助，情緒問題便不會轉趨嚴重；亦可大大減低產後抑鬱的機會。丈夫和家人應盡量關懷及體諒產婦，細心聆聽她的說話，這樣做有助舒緩情緒。假若發覺產婦的情緒持續有問題或趨嚴重，這顯示產婦需要援助。可致電瑪麗醫院婦產科中心
電話: 2255 5524

產後情緒評估


為了可以及早診斷產婦是否有產後情緒問題，本院提供產後情緒評估服務。這項評估會於產後第一週及第六週進行。即使你已經出院，護理人員亦會致電繼續跟進。

如有任何查詢，請聯絡醫護人員
以上資料由瑪麗醫院婦產科及贊育醫院提供



瑪麗醫院
產科部
Queen Mary Hospital
Obstetric Unit

產後護理

 瑪麗醫院 Queen Mary Hospital	Pamphlet Topic & Department Code
Ownership	QMH/Obstetrics & Gynaecology-23(OBS.15)
Last review/revision	Mar/2019
Approval	HKWC Information Pamphlet Working Group
Distribution	As requested

產後覆診及產後護理

產後覆診檢查

產後六星期必須作產後檢查。請勿與小孩同來。檢查當日請攜帶約期紙及一瓶小便。產婦請依照醫生指示前往以下指定地點覆診：

- ◆ 各區就近母嬰健康院或私家診所 (請自行預約)
- ◆ 瑪麗醫院婦產科專科門診:
S座五樓 (電話: 2255 4182)
- ◆ 瑪麗醫院婦產科私家門診:
J座1樓 (J1) 電話: 2255 5688

產後運動班

產後運動可幫助鍛練因懷孕及分娩期間鬆弛之肌肉，例如腹肌及會陰肌肉，其他的好處包括幫助：

- ◆ 預防子宮下垂及小便失禁
- ◆ 認識正確的腰背護理
- ◆ 促進血液循環，使身體健康
- ◆ 回復美好身段

陰道分娩者產後二十四小時可以開始作產後運動，而手術分娩者則於產後二天亦可以開始產後運動。住院期間物理治療師會個別指導產婦做產後運動，我們亦鼓勵產婦出院後參加產後運動班，預約詳情請參閱有關單張。

飲食與營養

均衡飲食尤為重要，每天應攝取足夠的蛋白質、碳水化合物、脂肪、維生素、礦物質和鐵質，足夠的水份和蔬果可避免便秘。在惡露未清之前，應避免進食行血及去瘀的食物例如薑醋、當歸、蔘茸、生化湯、黑木耳或波打酒等。

乳房護理

選擇母乳餵哺之母親

- ◆ 應配戴合身及有足夠承托的胸圍，避免用半杯型或藏有鐵線的款式，以防乳腺管受壓而引致乳腺炎
- ◆ 每次餵奶後，擠少量人奶塗在乳頭及乳暈上，可滋潤乳頭及乳暈，並幫助修補破損，待乾後才可戴上胸圍
- ◆ 如遇哺餵困難或乳房問題可致電以下任何一個電話尋求指導：
 - 瑪麗醫院母乳哺餵熱線: 7306 9687 (每日上午八時至下午八時)
 - 母乳育嬰顧問診所，預約電話: 7306 9687

- ◆ 鼓勵母親參加母乳支援小組 (由衛生署舉辦)

報名及詳情: <http://nphk.org/bfpc/>
查詢: 6194 3359

— 衛生署母乳育嬰熱線: 3618 7450

— 愛嬰醫院協會熱線: 2838 7727

選擇瓶飼之母親

- ◆ 產後第三至六天，產婦可能有乳房脹痛的現象，切勿按摩乳房及擠出人奶，應配戴一個有承托功能的胸圍，讓乳汁慢慢減少分泌。如有需要，可服用止痛藥及冷敷紓緩痛楚。

個人衛生及傷口之護理

- ◆ 產後應每天淋浴及常換衛生巾，如產後十天內有傷口問題，如紅、腫、痛等，請致電查詢
 - 瑪麗醫院婦產科護理中心
電話: 2255 5524

星期一至五

上午十時至下午六時