



Mother Care 產後檢查 必須做足

經歷了懷胎十月的過程，別以為立即可以鬆懈下來。妳應了解產後的身體變化，產後六星期與醫生會面，確保身心健康，避免影響產後的康復。

香 港浸信會醫院婦產科醫生黃凝指出，產後檢查的重要性，除了確保產婦的康復進展外，還會了解她們的心理狀況，增添一個溝通的渠道。

產後 6 星期做檢查

產後檢查大多建議在產後六星期進行，皆因體內身體各器官回復未懷孕前狀態。檢查項目包括量度血壓指數、小便是否含有蛋白尿、子宮收縮情況、傷口癒合程度、惡露問題等，如有餵哺母乳的產婦，也會替她檢查乳房有否發炎。正常來說在六星期後才進行檢查，但若產婦的傷口較大、懷孕時患有妊娠毒血症等，也可能需要提早覆診。醫生也會了解產婦的心理狀態，如在照顧BB、餵哺母乳時，會否有疑問或感到壓力，留意她們的情緒轉變。

月經 4 - 6 星期恢復

如果產婦沒有餵哺母乳，一般會在產後四至六星期後恢復月經，但有餵哺母乳的話，可能會延至半



產後檢查除了照顧產婦的生理狀況，心理狀況也同樣顧及。

Mother Care 產後傷口不留痕

不論是順產或是剖腹分娩，通常都會在陰道或腹部位置留下傷口。然而，傷口的護理確實不容忽視。

要 經常保持清潔衛生及乾爽，便是對傷口最佳的保護。以下將會提醒產婦一些傷口處理要點，避免傷口帶來的不適。

順產產婦 自備生理沖洗瓶

黃凝醫生指出，順產產婦的會陰傷口，需勤換衛生巾及注重個人衛生，在洗澡時用肥皂、清水清洗，毋須用其他特別清潔劑，勤換衛生巾及注重個人衛生。如果希望清潔衛生一點，可在如廁後，用生理沖洗瓶清洗，把清水注入沖洗瓶，便可清洗患處。其實，生產後一星期，表面傷口已經癒合，但整個傷口要待四至六星期才真正康復。

生理沖洗瓶是產婦清潔傷口的好幫手。



產婦如發現傷口紅腫，要立即尋求醫生協助。

剖腹產婦 彎身要按傷口

如果是剖腹分娩的產婦，一般都不用自己清潔傷口，因在住院期間會有醫護人員協助清洗，而待至第五天會拆線才出院。基本上，拆線後的傷口已痊癒，產婦也可以如常洗澡，只要謹記在洗澡後，用毛巾把傷口抹乾，便可減少發炎機會。假若擔心褲頭會弄傷傷口，可以在傷口患處貼上一塊紗布，減少磨擦機會，亦可考慮服用止痛藥。此外，如果產婦要進行一些彎身動作，只要用雙手按着傷口部位，有助減輕彎身時傷口左搖右擺所引起的痛楚，也防止傷口被碰到。

傷口處理不善 易發炎

傷口處理失當也會引致發炎、流血、含膿、爆裂等情況，但正常來說這些情況並不常見。當碰上發炎時，產婦會發現傷口又紅又腫，便要立即看醫生。醫生會給予抗生素，及為傷口放膿等。

產婦按着傷口彎身，可免受碰撞。



產後月經的恢復時間，要視乎產婦選擇餵哺母乳，還是奶粉配方。

年後才有月經。原因是在此段時期會抑制排卵，所以沒有月經。產婦是否母乳及半奶粉交替餵哺，或全母乳餵哺，也會令恢復月經時間有所不同。

產後 6 星期可有性行為

一般來說，醫生會建議產婦在六周後可與丈夫恢復性行為，因那時陰道及剖腹傷口經已癒合，清了惡露，子宮收縮正常，身體各機能回到未懷孕前狀態。不過，可能在起初階段，產婦會感到陰道傷口位置痛楚，縱使經已痊癒，亦有可能感到被扯着，心理上會感到不舒服，但只要性行為開始後，便一切逐漸回復正常。

未有月經也要避孕

若產婦以為未有月經，便毋須避孕，這觀念是錯誤的。因為產後月經的出現，代表身體已恢復排卵。然而，在產後第一次排卵，不一定是在月經出現之後，有些產婦可能是在月經出現之前已排卵。因此，為安全起見，如進行性行為的話，應採用避孕措施。