

癒合

(Healing)

會陰和生殖器需要至少兩個星期才能癒合，但你可能會有較長時間的不適，例如六週如或更長，視縫合線多少而定。

縫線溶化的時間可能需要 10-90 天，視使用的縫合線的類型而定。你傷口的縫合線會溶解，不需要拔除。縫線的斷屑可能不時掉下。

你在醫院時助產士會詢問你的傷口感覺如何。如有以下情況需告訴助產士：

- 流血增加
- 疼痛或腫脹增加
- 護墊沾上帶異味的分泌
- 小便時感覺灼熱
- 大便痛楚或排便困難
- 其他問題

離院後如出現上述任何情況，需約見你的醫生。

分娩後大約 6-8 週見你的醫生或婦女保健護士，為你做產後檢查。你可以提出任何的關注，例如恢復性生活的問題。許多婦女在好幾個月後進行性生活可能還會不舒服，使用潤滑劑會有幫助。如果情況持續，需和醫生商議。

繼續遵照物理治療師的建議做盆底肌鍛練。可向你的助產士索取資料單張。

悉尼西區衛生處助產士為母親 編製的資訊

(Compiled by Midwives of WLS LHD for mothers)

醫療衛生傳譯服務
可提供免費、保密的傳譯服務，
每週 7 天，每天 24 小時。

請通知職員為你安排傳譯員。
也可提供 **AUSLAN** 傳譯服務。

所有悉尼西區衛生處的醫療衛生設施都是禁煙的，這表示無論在室外或室內任何地方都不准吸煙。如需協助戒煙，致電 **131 848 Quitline™**。

照顧人就是為他人提供護理和無償幫助的人士，他們可能是家人、朋友或鄰居。如果你有照顧人，請務必通知醫療人員。

醫院附近的街道可以泊車，醫院範圍內也提供收費泊車位。

Acknowledgement: This information has been compiled using the work of wnhs.health.wa.gov.au

如何在寶寶出生

(Caring For Your Perineum)



後護理會陰

(Following the birth of your baby)

婦女、兒童、青少年醫療衛生網絡
(Women's, Children's & Youth Health District)

會陰

(The Perineum)

會陰是在陰道和肛門之間的皮膚，生產時會因寶寶的頭部或臀部牽拉而變薄。

許多婦女需要縫針修復在嬰兒出生時造成的撕裂或切口 (會陰側切)，會陰及陰道就是最常需要縫針的部位。不過生殖器的其他部位也是可能需要修復的。

護理縫合傷口

(To Care for your Stitches)

- **保持清潔** - 每天淋浴，再加上每次上廁所後使用淋浴軟管或淋水沖洗縫合部位。不要使用香味濃郁的肥皂。建議是用無皂潔液或不用肥皂。
- **保持乾爽** - 用清潔毛巾輕輕抹乾。
- **更換護墊** - 每二到三小時換一次。
- **六個星期內避免使用** - 粉
- 乳霜
- 衛生棉條

舒緩不適

(To Reduce Discomfort)

- **緩解疼痛** - 服用兩片撲熱息痛，不能多於每六小時一次。
- **消炎藥** - 首兩天可每六小時服用一次，以減輕縫針引起的腫脹和發炎，但需首先詢問你的助產士或醫生。
- **碎冰** - 以濕毛巾包裹碎冰，放在腫脹部位，但只限十分鐘。每二到三小時重複一次，直至腫脹消滅。
- **姿勢** - 休息或餵哺寶寶時側臥。坐在兩張折疊的毛巾上可減輕對會陰的壓力。避免長時間坐著。
- **盆底肌鍛練** - 加強肌肉，促進血液供應，幫助減輕腫脹和瘀青。如有任何疑問，向助產士查詢有沒有合適的物理治療班或要求見物理治療師，特別是如果你在懷孕期間有漏尿問題。

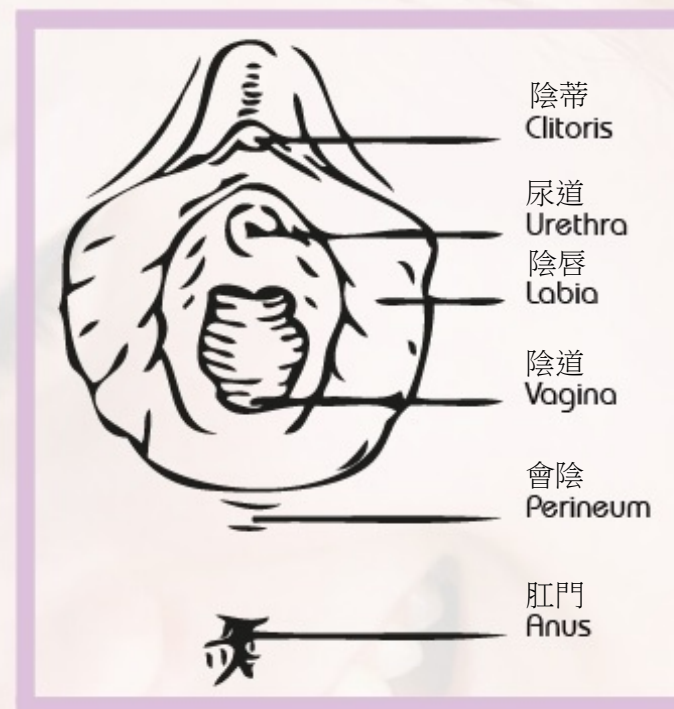
建議排便習慣：

(Recommended bowel habits)

- 每天最少喝 **2** 公升液體。
- 有便意時就上廁所。
- 坐下時雙膝分開，向前傾，雙肘放在膝上。
- 不要用力。
- 可採用大便軟化劑 - 向你的助產士或醫生查詢。

你的生殖器和會陰

(Your Genitalia & Perineum)



你添了：_____

特別指示：_____

如有任何問題或疑慮，請聯絡你的醫生、助產士或產科醫生。