

## 子宮環形按摩及惡露觀察

### ※子宮收縮目的：

產後子宮強烈收縮是幫助復原，收縮正常時可由腹部摸到子宮如硬球物。生產當天子宮底部約在臍部上下，之後每天下降一指，約10-14天降至骨盆腔內，由腹部觸摸不到子宮。產後6-8週可回復到未懷孕的大小，子宮鬆軟表是收縮不好，於產後初期容易發生，可藉由子宮環形按摩預防及改善。子宮收縮會引起疼痛，經產婦及餵母乳之產婦感覺較明顯。

### ※子宮按摩目的：

1. 產後當胎盤排出子宮外時，子宮就立即收縮，子宮底高度會隨著產後的天數而有改變。
2. 子宮按摩可幫助子宮復原及惡露排出，也可預防因子宮收縮不良所造成的產後出血。
3. 產後十天以後子宮會下降到恥骨下面，不再觸摸得到。
4. 收縮良好的子宮底為堅硬的，硬度如葡萄柚一般。
5. 可能造成子宮收縮不良的原因：膀胱脹滿、產後未有效按摩子宮、胎盤或胎膜存留

### ※子宮按摩：產婦只要稍作休息之後即可開始施行子宮按摩法。做法如下：

- (1) 按摩乃是以一隻手按摩子宮底之上做環形按摩，另一隻手放於恥骨聯合上方支托子宮，可避免子宮內翻。
- (2) 按摩至硬即可休息。
- (3) 自然產後24小時內隨時做按摩，以防收縮不良產生大出血，之後每天早晚執行一次。
- (4) 剖腹產因避免按摩造成傷口疼痛故於產後第三天才開始早、晚執行。

### ※惡露觀察：子宮在產後會清除黏於子宮壁上的物質，經由陰道流出類似經血，即所謂惡露。

分類	出現時間	呈現顏色	味道	備註
紅惡露	產後1~3天	深紅色	輕微血腥味	含有很小的血塊黏膜、蛻膜碎片
漿性惡露	產後3~7天	粉紅色至棕色	無味	較水性
白惡露	產後7天~3週	乳白色或無色	無味或霉味	

\*剖腹產者因處理方式不同故惡露量少，持續時間也較短。

