

產後健康 小貼士

**SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™**



Here for you

產後的前面 8 週被稱為產後期。您將會注意到您的身體、活動和飲食有所變化。在此期間，重要的是照顧好自己。請與您的醫療提供者商談如何讓您和您的嬰兒保持健康。

身體變化

- 在剛開始的幾天，您可能會覺得您好像處於經血量大的月經期。您會排出小血塊。流血會逐漸減少、轉變為粉色和深褐色，最後停止出血。不要使用衛生棉球。使用衛生巾。
- 在您生產後的 3-5 天，您的母乳會分泌出來。您可能會覺得有點不舒服。您的乳房可能會偶爾漏奶。
- 您可能會便秘 (排便困難)。



- 分娩後疼痛和抽筋屬於正常情況。控制您的疼痛，如此才能照護您和嬰兒的健康。
 - 縫線處會感到灼燒感或刺疼。如有需要，請使用止痛藥。
 - 抽筋時，如有需要，請使用熱敷墊或熱水瓶。
 - 使用噴霧劑或藥膏緩解痔瘡疼痛。
- 控制陰道和肛門部位 (會陰部位) 的疼痛。分娩後第一天，在您的會陰部位短時間敷冰袋，以減少疼痛和腫脹。按您的需要常洗溫水浴或淋浴。

產後幾週

- 重點照護好您和您的嬰兒。
- 獲取日常家務方面的幫助。
- 您可能會覺得疲勞和飢餓，請記住進食健康食品。
- 多飲用液體。
- 不要在您的陰道內放置任何東西 (不要使用衛生棉條或行房)。
- 與您的醫療提供者談論避孕問題。母乳餵養並不會阻止您懷孕。
- 每個人準備好重返工作的時間都可能不同。與您的醫療提供者討論適合您的時間。
- 安排到您的醫療提供者處進行一次產後保健就診。您可以在產後大約 1-2 週就診一次，並於產後 3-8 週再就診一次。

如需更多資訊，請撥打 **1(415) 547-7800**
致電 Customer Service 或
造訪 **www.sfhp.org**
24/7 免費護士幫助專線 1(877) 977-3397



如果有以下症狀，請馬上致電您的醫療提供者：

- 發熱超過 101°F (38 °C)。
- 單乳房或雙乳房感染跡象，如發熱、壓痛感、發紅或有發熱硬塊。
- 陰道大量出血，在持續兩個小時的時間中，每一個小時浸透一塊衛生巾或有大血塊。
- 陰道分泌物有惡臭味。
- 小便困難，如排尿開始困難、有灼燒感或疼痛。
- 便秘 3 天。
- 大腿出現局部發熱、發硬或小腿出現疼痛。
- 嚴重或持續的疼痛或抽筋。
- 頭痛、視力模糊或眼睛持續看到斑點。
- 感覺非常不開心。感到您想要傷害自己或您的嬰兒。

母乳餵養

母乳餵養對您與嬰兒最為健康。最初一兩週的母乳餵養有時會很困難。如果需要，請求他人幫助，不要猶豫！及時獲得幫助，您與嬰兒將會更加舒心。

如需獲取母乳餵養方面的幫助，您可以致電：

- 您的產前醫療服務提供者。
- 您的生產醫院的哺乳顧問。
- 婦女，嬰兒和兒童的營養補充計劃 (WIC) 提供母乳餵養教育和支援。WIC 診室位於 San Francisco General Hospital 的社區診所，地址：30 Van Ness Avenue, Suite 2110。如需更多資訊，請致電 **1(888) 942-9675**。
- La Leche League International 能夠提供相關資源和支援。請造訪 www.llli.org。
- San Francisco Health Plan 同樣能夠幫助您獲得母乳餵養方面的資源。請聯絡我們，郵箱：**HealthEducation@sfp.org**。

改編自：「Your Recovery After Vaginal Birth」
www.healthinfotranslations.org

如需更多資訊，請撥打 **1(415) 547-7800**
致電 Customer Service 或
造訪 www.sfp.org
24/7 免費護士幫助專線 1(877) 977-3397

檢查自己是否患有產後抑鬱症

產後抑鬱症是女性生產後出現的一種抑鬱症。許多女性都會出現抑鬱症。尋求幫助亦很重要，這樣能保證您和孩子保持健康。

當您諮詢您的醫療提供者時，以下核對表將對您有所幫助。請核取最能描述您過去 2 週的感受的方塊，並於下次就診時帶上此核對表。

在過去 2 週 (14 天) 內，您多久會遇到一次以下情況：	數日	超過半數時間	每天
感覺不開心、「沮喪」或情緒低落？			
感覺比平常更累或白天精力不佳？			
因瑣事感到煩躁或苦惱？			
很難進行思考、集中注意力或做出決定？			
沒有胃口，或者暴飲暴食？			
擔心您可能傷害自己或感覺想自殺？			
對平時覺得有趣的事情提不起興趣？			
感覺無人可傾訴？			
感覺一整天非常難熬？			
感覺自己無足輕重或絕望？			
頭痛、背痛或胃痛？			
您的嬰兒睡覺時您難以入睡或睡得太多？			
感覺麻木或與您的孩子沒有感情溝通？			
產生一些有關孩子的恐懼或消極想法？			
擔心您可能傷害孩子？			
擔心或害怕可能發生不幸？			
對於自己作為媽媽的職責感到內疚或羞愧？			

如果您對一直以來的感受有些擔心，請務必告訴醫生，以便獲得幫助，改善您的心情。

改編自 www.4woman.gov