



郭綜合醫院 產後注意事項

恭喜您！添了一個可愛的小寶寶。以下事項請您注意與配合：

一、產後叮嚀：

- 1.產後身體虛弱，宜多休息，如需下床，應先在床上坐起十分鐘後，才可起身行動，切勿驟然下床，以免暈倒。
- 2.如子宮收縮不良或出血過多，請您即刻用床邊呼叫鈴或電話通知醫護人員。
- 3.產後八小時內如無排尿需通知醫護人員。
- 4.自然產者每日可沐浴，剖腹產者於拆線後隔日再採淋浴。
- 5.產後飲食注意：產後應攝入容易被消化的食物，而且不能吃油膩及冰冷的食物。建議多吃新鮮蔬菜和水果。產後兩週內，請勿食用酒及人蔘，避免發生子宮收縮不良導致產後大出血。

二、會陰傷口護理

- 1.如廁後，以沖洗壺裝 8 分滿溫開水沖洗傷口並將傷口拭乾。
- 2.洗淨雙手，沾取少許藥膏塗抹於傷口上。

三、出生證明辦理：

- 1.請出示您及先生的「身分證」至產後病房護理站，以便辦理出生證明書。
- 2.新生兒出生後 60 日內辦理出生登記。

四、嬰兒全民健保办理流程

- 1.請先申請出生證明→取名字→至戶政事務所辦理戶口登記→至投保單位加保。
- 2.嬰兒出生一個月內若因生病需治療或看診，可暫時使用母親的健保 IC 卡。

五、哺乳須知

- 1.鼓勵您寶寶出生即早哺乳，並執行親子同室增進親子之間的情感互動。如您未執行親子同室，嬰兒室備有哺乳室 24 小時開放。