

生產後的頭一個月，是媽媽傷口復原的黃金時段，除照顧BB外，千萬不要忽略自己的需要。身體上的傷口如惡露、會陰、疤痕都需要妥善護理，以防傷口感染。

三大重點媽媽必讀 產後傷口護理



陰道傷口出現劇痛

陰道傷口出現疼痛，痛楚越來越厲害，有可能是縫合時出現血塊，應馬上與醫生聯繫。

1 惡露處理

婦產科專科黃凝醫生解釋，所謂惡露是產婦生產後，子宮收縮在陰道處會持續排出的分泌物。初時在醫院時，惡露流量比較多，亦呈鮮紅色，大約兩周後，流量會減少如平日經期流量，逐漸轉成淡紅色。到了四至五周，惡露只餘下數滴呈鮮紅色，小許血塊，逐漸減少變為乾淨，但也可以出現如經期流量。不論順產或開刀，正常惡露一般只會維持六星期。

餵哺母乳縮短排清時間

餵哺母乳因刺激到腦下垂體分泌荷爾蒙，可加快子宮收縮，能縮短惡露排出的時間。而沒有餵哺母乳及不是全母乳的媽媽大約六至八星期會惡露停止，之後會再經期。

以下情況要特別注意

一般女士會陰傷口混合體汗會有少許氣味，如不是過於濃烈的氣味都不用太擔心。若發現惡露發出惡臭、下腹痛、流量明顯增多，如每天完全濕透四至五衛生巾，甚至濕透致內褲，則需向醫生了解及處理情況，因有機會是子宮發炎的症狀。

2 每次如廁後清洗會陰傷口

分娩時，胎兒對媽媽的子宮頸口及陰道組織會造成破壞，而傷口縫合後，表皮傷口大約一至兩星期會癒合，直到六星期傷口會完全康復。最重要的是保持衛生清潔，前向後的方式清潔，即小便至大便位置。此外，公立及私家醫院都會提供粉紅色的沖洗瓶，讓媽媽在每一次如廁後清洗傷口。另外，只需用水清洗，不需特別用消毒藥水，建議以站立式沐浴。然而，如出現傷口發炎，醫生會提供浸沐用的藥水，治療會陰傷口。

剪開會陰形狀 復原沒大改變

黃醫生指出，為避免分娩時陰道不規則狀撕裂，醫護人員有可能切開會陰來幫助胎兒順利產出。之後，會為產婦處理傷口，形狀不會因剪開而出現大的改變，只是因為生產胎兒時刺激產道擴張，導致形狀難以回復產前形狀。傷口在產後首星期可有明顯的腫脹及疼痛，但對行動與作息沒有太大影響，如上述提及表面傷口大約一至兩星期恢復，內裡組織則需六星期完全復原。

3 半年至九個月疤痕可減淡

皮膚增生上，有部份媽媽天生體質容易出現角質皮膚增生，但普遍媽媽只需小心護理傷口，可有效減低長出肉芽、角質皮膚增生的問題。長出肉芽的先兆，疤痕會突然變厚，發炎紅腫，媽媽需要看醫生洗傷口重新護理。

醫生會替開刀生產的媽媽打入抗生素避免出現皮膚發炎問題。當傷口癒合後，產婦可用疤痕貼、除疤啫喱膏等產品，大約半年至九個月疤痕便會減淡。而愛美的媽媽產後，可向美容科醫生跟進疤痕問題。

傷口變異情況 盡速就醫

傷口

- 紅腫
- 灼熱
- 滲出液體
- 滲出分泌物
- 發熱

惡露

- 流量過多
- 大量分泌物
- 發出惡臭味

Baby

剖腹生產傷口護理

醫護人員會為剖腹生產的媽媽傷口貼上防水膠布，回家後可以沐浴，但要保持傷口透氣乾爽。另外，首六星期，產婦應少運動，勿提重物，多休息，其後可漸漸到處走走。在抱BB時，要小心以免擠壓到傷口。此外飲食注意上，不要吃生魚避免留有疤痕。

兩類傷口 易感染的媽媽

皮下脂肪較厚或糖尿病病史的媽媽，因她們免疫力較差，較容易出現傷口感染，因此需特別注意產後傷口的護理。



婦產科專科
黃凝醫生

資料提供