

# 產後生理變化

資料來源/婦產科羅崧慎

## 惡露

---

陰道分泌物，多為血樣。組成物是胎盤碎片、血塊、陰道分泌物等等。隨著時間過去可逐漸由鮮紅色轉為橘紅或咖啡色，然後慢慢在產後 4~6 週變為淡黃色。多半不會有異味，如果出現惡臭、伴隨下腹疼痛、發燒、突然大量的鮮紅色血塊，都應該盡快就醫。

## 乳汁分泌

---

哺育母乳能提供新生兒完整的營養素。也可以透過母乳給予新生兒許多抗體，提升免疫力。在產後立即給予乳房刺激可以讓體內催產素濃度增加，幫助子宮收縮，預防產後大出血的發生。如果在產後立刻給予刺激，對於乳汁分泌也會更加順利。

## 生殖器官恢復正常

---

子宮在懷孕期間為提供胎兒生長環境，由骨盆腔漲大到佔據腹腔、骨盆腔的大部分空間，產後隨著胎兒娩出後大概在 4~6 週會回復懷孕前的大小。產後住院期間，醫護人員會以身體檢查的方式監測子宮大小，評估是否有產後大出血的風險。

子宮頸在自然產後會從擴張狀態逐漸恢復，產後賀爾蒙的濃度降低，也會讓子宮頸表皮的細胞逐漸回復正常。醫師通常會在產後 4~6 週安排回診，如果情況許可，也會在檢查傷口的同時安排子宮頸抹片檢查。

## 水腫

---

懷孕後的黃體素濃度增加，會使孕婦身上各處產生程度不等的組織水腫狀態。排除因子癩前症、腎臟疾病、心衰竭等特殊情況造成的水腫外，多半會在產後 4~6 週回復孕前的狀態。哺乳可以幫助這個過程更快、更順利的進行。

## 生育規劃

---

一般而言生育規劃包含了下次懷孕的計畫與避孕。

下一胎的懷孕：若計畫哺乳的媽媽，通常會等到哺乳的狀態結束（或頻率大幅降低）時，才會出現月經。在月經出現後，即可嘗試懷孕。

避孕：前胎剖腹產的狀況，通常建議半年後再嘗試懷孕。因此會建議在產後未行哺乳的媽媽要以避孕藥、保險套、避孕器等方式避孕。若有哺乳時，可考慮純粹以保險套的方式避孕，降低藥物可能對胎兒造成影響的疑慮。