

新媽媽必讀 Important Information for all new mothers

無論你是陰道產還是剖腹產，懷孕生孩子都會改變你的膀胱或腸道功能。爲了減少出問題的機會，在嬰兒出生或者將導管取下 4 個小時之內，你一定要嘗試排尿。

產後 1-2 天內 In the first 1-2 days:

- 定期喝水(大約每小時 1-1½玻璃杯)
- 每次去廁所都應該嘗試排出 1-2 杯的尿量(250-500 毫升)

出現下列情況請一定告訴接生員 Make sure you tell your midwife if:

- 好像並沒有要小便的欲望，你去廁所完全是由於習慣如此，而不是因爲你感覺自己需要去
- 你每次去廁所只排出少量小便，或者每次去都排出大量小便
- 你會不慎尿床、漏尿或者需要用力排尿
- 小便的排放似乎特別慢或者瀝瀝拉拉
- 去廁所時感覺不能夠徹底排空膀胱
- 有便秘現象或者大便很費力

在開始的兩三天出現膀胱問題、便秘或者大便失控都不是罕見的，但是如果你告訴接生員，她就可以保證為你提供正確的意見。這樣會幫助你儘早恢復正常的膀胱及腸道功能。

排空膀胱妙法 Tips to help empty your bladder

- ✓ 將臀部盡量坐在馬桶座的後部
- ✓ 腳部一定要有支撐
- ✓ 後背要挺直
- ✓ 不要用力推，而是要輕輕將肚子向前鼓出，像籃球一樣
- ✓ 呼氣時嘗試將口張開呈“O”型，幫助放鬆會陰部肌肉
- ✓ 如果你感覺最後好像沒有排完小便，則站立起來，轉圈走動，坐下再試，並告訴接生員
- ✓ 在最後，收緊會陰部肌肉，將“閘門”關閉
- ✓ 如果 5 分鐘以內，你感覺還需要去，則返回廁所，再試
- ✓ 如果已經超過 5 分鐘，則盡量不要管要去的這種衝動，並且告訴接生員



經產婦膀胱護理資訊
Bladder Care information for
all women who have had a baby

