

自然產產後評估

✚ 乳房：

1. 乳房結構(產後乳房變化：軟→充盈→結節→硬→乳腺炎)：

正常情形	<input type="checkbox"/> 軟 <input type="checkbox"/> 充盈
異常情形	<input type="checkbox"/> 結節 <input type="checkbox"/> 硬 <input type="checkbox"/> 乳腺炎： → <input type="checkbox"/> 生理性(可繼續哺餵母乳) → <input type="checkbox"/> 感染性(暫停哺餵母乳)

(1)乳房會形成結節或變硬是因為腋下有較多的淋巴及血管，當淋巴、血液或是媽媽本身的乳汁無法有效移出(阻塞)時，便會形成硬塊。

(2)對於乳房結節、變硬最好的預防及治療就是將乳汁移出(例如：哺乳、手擠奶)。

※乳房呈硬時，可觀察到乳房上有血絲、發紅、硬處溫度較周圍高，甚至感覺腫痛。

2. 乳頭性狀：

異常情形	<input type="checkbox"/> 發紅(<input type="checkbox"/> 左/ <input type="checkbox"/> 右) <input type="checkbox"/> 破皮(<input type="checkbox"/> 左/ <input type="checkbox"/> 右) <input type="checkbox"/> 乳頭凹陷(<input type="checkbox"/> 左/ <input type="checkbox"/> 右)
------	--

(1)當乳頭髮紅或破皮時，可使用乳汁或羊脂膏塗抹在乳頭上，並適當的使其通風3~5分鐘。

(2)若有乳頭凹陷的情形，可使用牽引器、吸奶罩或改良式的空針幫助排出奶水(若為乳頭平坦，則仍可直接哺乳，且通常哺乳後平坦的乳頭會突出一段時間)。

*評估個案手擠奶技巧

✚ 子宮收縮及子宮位置：

1. 子宮收縮：

正常情形	<input type="checkbox"/> 硬(呈球狀)
異常情形	<input type="checkbox"/> 軟

(1)子宮收縮硬→可避免產後出血及幫助惡露排出。

(2)子宮收縮軟→請產婦以順時針的方向環狀按摩腹部，並且注意惡露的排出量(若惡露大量流出可能為產後出血)。

2. 子宮位置：

正常情形	產後當天於 <input type="checkbox"/> 臍上一橫指(u+1Fb) <input type="checkbox"/> 臍平(u平) <input type="checkbox"/> 臍下一橫指(u-1Fb)
------	--

	之後每天下降 1~2 公分或一橫指，約 10~14 天後就無法在腹部摸到子宮。
異常情形	<input type="checkbox"/> 摸不到 <input type="checkbox"/> 偏高 <input type="checkbox"/> 偏向一側 ※產後子宮位置偏高、偏向一側或觸摸不到，可能是「膀胱脹滿」的表徵，請個案解尿後再做評估。

(1)評估膀胱脹尿：

- a. 恥骨聯合處鼓起 b. 叩診為濁音 c. 按壓個案膀胱的位置，個案會有尿意感
 d. 個案主訴有尿意感，但無法解出

(2)誘尿方法：

- a. 聽流水聲 b. 會陰沖洗 c. 雙手握拳，輕壓下腹
 ※若 30 分鐘後仍無法解尿，則依醫囑 on foley 一天。

✚ 會陰傷口及痔瘡：*水腫為雙側、軟 *血腫為單側、偏硬

1. 會陰傷口評估①會陰傷口情形及癒合狀況②有無感染徵兆(REEDA)：

發紅 (Redness)	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(<input type="checkbox"/> 微紅 <input type="checkbox"/> 紅腫) ※產後第一天會陰紅腫是常見的。
水腫 (Edema)	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(<input type="checkbox"/> 輕度 <input type="checkbox"/> 中度 <input type="checkbox"/> 重度)
瘀斑 (Ecchymosis)	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有
分泌物 (Discharge)	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，色_____性_____量_____
傷口縫合邊緣是否完整 (Approximation)	<input type="checkbox"/> 平整 <input type="checkbox"/> 其他，_____

※若有中至重度的發紅、水腫及分泌物出現，則為一種感染徵兆。

- (1)產後 24 小時內，可用冷敷止痛，每天 2~4 次，每次 10~15 分鐘。
 (2)產後 24 小時後，可依醫囑指導產婦每天溫水坐浴 2~4 次，每次 10~15 分鐘，可達到消腫及減痛的效果。

2. 痔瘡評估：

<input type="checkbox"/> 無
<input type="checkbox"/> 有 →痔瘡嚴重程度： <input type="checkbox"/> 無不適 <input type="checkbox"/> 輕微腫痛 <input type="checkbox"/> 疼痛紅腫 <input type="checkbox"/> 其他_____
→個案自覺疼痛情形：十分簡易疼痛量表_____分，其他_____

- (1)產後 24 小時內，可用冷敷止痛，每天 2~4 次，每次 10~15 分鐘。
 (2)產後 24 小時後，可依醫囑指導產婦溫水坐浴，可達到消腫及減痛的效果。

✦ 母乳哺餵情形：

※BREAST：

	哺餵順利的表現	哺餵困難的表現
身體姿勢 (body position)	<input type="checkbox"/> 母親放鬆而舒服 <input type="checkbox"/> 嬰兒身體緊貼母親、臉朝乳房 <input type="checkbox"/> 嬰兒頭身呈一直線(面對母親) <input type="checkbox"/> 嬰兒下巴貼著乳房 (嬰兒臀部受支撐)	<input type="checkbox"/> 肩膀僵硬，身體傾向嬰兒 <input type="checkbox"/> 嬰兒身體離開母親 <input type="checkbox"/> 嬰兒頸部扭轉 <input type="checkbox"/> 嬰兒下巴沒有貼著乳房 (只托住頭及肩膀)
反應 (responses)	<input type="checkbox"/> 飢餓時，嬰兒會朝向乳房 (嬰兒會尋找乳房) <input type="checkbox"/> 嬰兒以舌頭探索乳房 <input type="checkbox"/> 嬰兒接觸乳房時平靜而清醒 <input type="checkbox"/> 嬰兒持續含住乳房 <input type="checkbox"/> 出現噴乳現象(漏奶、宮縮痛)	<input type="checkbox"/> 對乳房沒反應 (沒有尋乳反應) <input type="checkbox"/> 嬰兒對乳房沒興趣 <input type="checkbox"/> 嬰兒哭鬧或煩躁 <input type="checkbox"/> 嬰兒放開乳房 <input type="checkbox"/> 沒有出現噴乳的現象
情感交流 (emotional bonding)	<input type="checkbox"/> 母親表現穩定，有自信的撫抱嬰兒 <input type="checkbox"/> 母親和嬰兒臉對臉的注視 <input type="checkbox"/> 母親給予很多撫摸	<input type="checkbox"/> 母親表現出神經質的撫抱嬰兒 <input type="checkbox"/> 母親和嬰兒沒有眼神接觸 <input type="checkbox"/> 母親很少撫摸嬰兒
解剖 (anatomy)	<input type="checkbox"/> 哺乳後乳房變軟 <input type="checkbox"/> 乳頭突出、有彈性 <input type="checkbox"/> 皮膚很健康 <input type="checkbox"/> 哺乳時，乳房呈現飽滿	<input type="checkbox"/> 乳房腫脹 <input type="checkbox"/> 乳頭呈現平或凹陷 <input type="checkbox"/> 皮膚發紅或有皺褶 <input type="checkbox"/> 哺乳時，乳房有被拉扯的情形
哺乳 (suckling)	<input type="checkbox"/> 嬰兒嘴巴張大 <input type="checkbox"/> 嬰兒下唇外翻(嘴呈C字型) <input type="checkbox"/> 嬰兒舌頭環繞著乳房 <input type="checkbox"/> 嬰兒兩頰圓鼓 <input type="checkbox"/> 嬰兒嘴巴上方的乳暈較多 <input type="checkbox"/> 嬰兒慢而深的吸奶，且有休息間隔 <input type="checkbox"/> 嬰兒吸奶時，可看見或聽到吞嚥	<input type="checkbox"/> 嬰兒嘴巴噉起，張不夠大 <input type="checkbox"/> 嬰兒下唇內翻 <input type="checkbox"/> 看不到嬰兒舌頭 <input type="checkbox"/> 嬰兒兩頰凹陷 <input type="checkbox"/> 嬰兒嘴巴下方的乳暈較多 <input type="checkbox"/> 嬰兒只有快速地一直吸奶 <input type="checkbox"/> 嬰兒吸奶時，聽見嘖嘖聲
哺乳時間 (time spent suckling)	<input type="checkbox"/> 嬰兒自己鬆開乳房 吸吮_____分鐘	<input type="checkbox"/> 母親將嬰兒移開乳房