



產後六週的體檢指南

恭喜妳生了小寶寶！

分娩後，請務必繼續維持懷孕期間養成的健康習慣，並於分娩六週後與醫護人員聯絡。

您必須：

1. 請與醫護人員聯絡，並預約產後六週的體檢。

我預約的產後六週體檢時間為： _____

2. 請詳閱本指南，並攜帶本指南至體檢中心。

如需哺育母乳的相關資訊或您有任何問題，歡迎撥打 (888) 942-2229 與 PHFE-WIC 聯絡。

體檢	您必須	備註
<p>請讓醫護人員瞭解您的健康狀況。</p> <p>請記得與醫護人員預約產後六週的體檢。</p>	<p>告知醫護人員您的：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 哺乳狀況 • 健康狀況（例如，糖尿病、貧血或高血壓） • 是否有便秘情形 • 是否有痔瘡情形 • 是否有白帶過多或大量出血的情形 • 是否有尿失禁（漏尿）或運動時骨盆不適的情形 	
<p>情緒</p> <p>許多婦女在分娩後，可能會有較大的情緒起伏情形，或可能罹患「產後憂鬱症」。</p> <p>請依以下方式管理壓力：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 做自己喜歡的事 • 充分休養 • 尋求他人協助 • 加入互助小組 	<p>您必須</p> <p>若發生以下情況，請告知醫療人員：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 感到不知所措、焦慮、悲傷、孤單、緊張或疲倦 • 失眠 • 憂鬱 <p>請向醫護人員尋求防止或治療憂鬱情形的方式。</p> <p>如需額外支援，請撥打 800-944-4773，或上 www.postpartum.net 與產後支援國際協會 (Postpartum Support International) 聯絡。</p>	備註
<p>家庭計畫</p> <p>瞭解您的性健康狀況，並考慮是否要懷下一胎。</p> <p>請注意！即使您仍在哺乳，還是有可能在月經恢復前懷孕。</p>	<p>您必須</p> <p>請向醫療人員詢問：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 何時能恢復性生活 • 規劃孩子出生間隔與節育方式（如有需要，可索取處方箋） • 計畫生育下一胎 <p>請與您的另一伴討論家庭計畫的問題。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 採取雙方都能接受的節育方式。 	備註

產後六週的體檢指南 (續)

減重	您必須	備註
<p>分娩後，許多婦女都有減重的需求，而健康的飲食與適量的運動能讓您瘦得健康安全。</p>	<p>請向醫療人員詢問您的標準體重範圍。</p> <hr/> <p>循序漸進地減重</p> <ul style="list-style-type: none"> • 少量多餐（每日 5 餐） • 多喝水 • 餓的時候進食；飽的時候停止 • 保持耐心 • 尋求他人協助 	
營養	您必須	備註
<p>在懷孕前、懷孕時、懷孕後及哺乳時，維持健康的飲食習慣。</p>	<p>請告知醫護人員：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 是否繼續服用產前所服用的維他命、或含有葉酸的綜合維他命 • 關於營養或飲食方面的其他問題 <hr/> <p>吃得健康</p> <ul style="list-style-type: none"> • 攝取足量的蔬菜水果 • 攝取足量的穀類食品 • 擇脫脂或低脂乳製品 • 選擇低脂肉類 <p>鼓勵您與家人持續參加 WIC 營養課程與健康檢查。</p>	
運動	您必須	備註
<p>定期運動對每個人而言都是相當重要的，分娩後請循序漸進養成運動的良好習慣。</p>	<p>請詢問醫療人員您適合的運動排程與程度。</p> <hr/> <p>讓自己動起來！</p> <ul style="list-style-type: none"> • 健走對於許多新媽媽而言是很好的運動 • 從事健走、跳舞及爬樓梯等負重運動，可強化骨骼 • 關掉電視！ • 若有哺乳的習慣，請在運動前先哺乳，運動時會比較舒服 	

想請教醫療人員的問題

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) 請將驗血結果（例如血紅素或血球比容資訊）交給 WIC