

為什麼「躺太久」 反而不安全？

生產後的媽媽常因傷口疼痛不敢活動，長時間臥床會讓血液流動變慢，更容易形成血栓。特別是產後第一週，是血栓最常發生的高峰期，因此更需要小心注意！

下床活動時間

- **自然產**：建議產後**6-8小時**內及早下床活動。
- **剖腹產**：建議**術後儘早**下床活動。

無法下床怎麼辦？

即使暫時無法下床，也要在床上適度活動，例如：

- 左右翻身
- 屈膝、抬腳
- 翹腳尖、轉動腳踝

這些小動作都能幫助血液循環，降低血栓風險。



穿彈性襪有幫助！

- 生產後立即穿著至**膝蓋以上**的**醫療級彈性襪**。
- **剖腹產者**於**手術前後**穿上。
- 建議穿著至生產後一週，或至少持續至可正常下床活動為止。



也可選擇使用腿部 氣壓式加壓裝置

- 裝置會間歇性加壓腿部，促進靜脈血液回流，預防血栓形成。
- 經醫師評估診斷建議使用者。

最高風險族群

(有靜脈栓塞疾病史或血栓性疾病)

- 請務必告知醫師。
- 可能需醫師評估是否使用預防性抗凝血劑(如低分子量肝素)。



簡單三動作 守護媽媽的健康

媽媽辛苦了，經歷懷孕與生產後，更要好好照顧自己：

- 1 孕期間注意體重增加，保持均衡飲食及運動的好習慣，體重才不會「不小心多了太多」！
- 2 生產後儘早下床活動、伸展身體，躺著不動會讓血栓形成！
- 3 生產穿上彈性襪或使用預防血栓裝置，如：腿部機械式裝置等，幫助下半身血液回流。



出現以下危險警訊時 請立即就醫

- 突然喘不過氣、胸口悶痛
- 持續咳嗽
- 腿部腫脹、發紅或有壓痛感