

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

溫水坐浴衛教護理

一、溫水坐浴的目的：

- (一)促進局部血液循環，減輕會陰部的腫脹不適。
- (二)促進陰道及外陰部分泌物的排出有良好的引流效果。
- (三)促進會陰傷口癒合，改善會陰部手術以後，排卵前後，白色念珠菌等炎症時。

二、適用狀況：

- (一)自然產後。
- (二)婦女陰道分泌物增加。

三、溫水坐浴的步驟：

- (一)準備清潔、舒適且大小合宜的坐浴盆及架子(可以四角穩固的椅凳代替)。
- (二)準備溫水，約為浴盆之八分滿，溫度約攝氏 41-43 度。
- (三)將外陰部清潔乾淨，坐入盆內。
- (四)坐浴時間約 5-10 分鐘，每天早晚一次。

四、溫水坐浴的注意事項：

- (一)調水溫時，水溫不可太高，可以手腕內側感覺水溫是否適合。
- (二)除非醫師指示，水裡不必加任何藥劑如沙威隆、優碘... 等。
- (三)坐浴一般勿超過 15 分鐘，注意有無不適反應，如感覺頭暈則請停止。
- (四)坐浴後乾淨毛巾擦乾，宜用吹風機吹乾並保持乾燥，不可用護墊。

五、趙灌中教授：E-mail：kcchao@vghtpe.gov.tw；網址：<http://www.gyn.idv.tw>