产后恢复的生理心理注意事项

▲ 山东省临沂市人民医院 凌玉婕

随着社会经济发展及相关理念的进步，越来越多人开始注意到产后恢复的重要性，且我国自古有“坐月子”的社会传统，如何将社会传统与科学理念相结合，是值得我们探讨的问题。妊娠与分娩会导致产妇发生生理改变，且妊娠期体内相关激素的分泌会影响到产妇的心理，故产后恢复也应从产妇身体及心理两方面入手。

产后生理改变

产后恶露不尽 产后易出现恶露不尽，又称产后出血，导致产后持续性出血的原因各不相同，宫缩乏力、因自然分娩时导致产道撕裂，或者行剖宫产术后伤口迁延难愈等都常会导致产妇后续出现恶露不尽的情况。针对此种复杂情况，若产妇接受剖宫产手术时则应保证伤口清洁；若是自然分娩与宫缩乏力导致的出血，则应遵医嘱接受相应治疗。据国外一项小型的临床研究提示，对于宫缩乏力所致的产后出血，子宫按摩能够有效地改善患者的子宫收缩情况。不过该研究样本及次数较少，美国妇产科医师学会（ACOG）对此推荐性较低。

产后便秘 产后便秘亦是产后临床常见症状，且发生因素多样，目前常见的有：胎儿娩出后提肛肌群负担加重，且产后盆底与腹壁肌肉收缩力不强；产妇分娩过程中发生产道损伤，致使排便神经及排便功能受到影响；妊娠期间，增大的子宫压迫静脉，导致直肠肛门部位血行淤滞；且孕妇妊娠期间长期处于制动（躺卧）状态，活动减少，肠胃蠕动功能自然减少，同样可导致产后孕妇便秘。症状较轻者可通过饮食、排便习惯等调理缓解症状，如症状较重无法自行调理缓解，可去医院就医。

产后排尿困难 产后易出现泌尿系统相关问题，临床可见排尿困难及漏尿。出现产后泌尿系统问题多是由于妊娠晚期膀胱受子宫的牵拉及胎头的压迫，或者分娩时盆底肌损伤影响到尿道，部分症状严重产妇在喷嚏、咳嗽甚至大笑等牵引肌肉的动作时都有概率导致尿液渗出。大多数产妇分娩后泌尿系统均能逐渐自我恢复，部分产妇由于分娩过程中膀胱、尿道受到一定程度损伤，导致产后尿潴留，亦可前往医院就医，或直接寻求康复治疗。

产后心理改变

目前人们越来越重视身心一体的健康，产后抑郁障碍（postpartum depresion/puer-peral depresion,PPD 或 postnatal depresion,PND）最早由 Roland.M(1950)提出。随着半个多世纪以来对 PPD 认识的不断加深，人们也日益关注产妇产后的心理状态。PPD 患者可能出现自伤、自杀行为，不利于产妇精力、体力恢复，同时有概率增加产妇对药物及酒精的依赖性成瘾，最终累及其实质器官及躯体。且部分 PPD 患者受不可控情绪影响，还伴随出现药物和酒精依赖性问题，将对孩子造成难以磨灭的实质性伤害。此种伤害往往不受产妇本人控制，且在产妇恢复后带来巨大身心压力。

针刺疗法效果与注意事项

▲ 广东省江门市江海区江南街道卫生服务中心 周丽

不少女性在妊娠分娩后身体各部位会出现不同程度的疼痛，如肢体或关节麻木、疼痛等，这种现象伴发于产褥期阶段，这一阶段女性还需要予以新生儿母乳喂养，因此不适合用药进行治疗。为更好地缓解产后身痛症状，我们可以从博大精深的中医疗法入手。中医疗法具有绿色、无创、简便的特点，不会影响产妇身体健康、耽误母乳喂养。

关于产后身痛

一般而言，产后全身酸痛主要是指在分娩后所引起的肌肉疼痛伴酸软症状，而这种情况的出现可能是因产妇分娩时过度处于紧张状态，肌肉未能放松、过度用力造成肌肉损伤所引起；另外一方面，产后未能加强对产妇的体温保护，而产后产妇本身机体气血虚、百节开张，为风邪入侵机体提供了便利条件，导致血运不畅，稍有劳累便会有酸痛症状。

产后身痛针灸治疗

针灸治疗方案的应用能够疏通淤堵的经络，可调节局部血流，利于激发人体正气，从而能提升机体抵御能力，缓解临床症状。另外温针灸疗法的应用，其是一种针刺与艾灸相结合的治疗方法，在针刺得气后，在针柄上插上艾柱并点燃，让穴位受到针刺和艾灸的共同作用也能辅助正气，防止产后身痛病症复发。

不少产妇家属会对于针灸疗法应用安全性产生一定疑惑，不必担忧，针灸疗法的应用不但具有物理的热能刺激，还具有生理的无菌性灼热刺激，见效迅速，疗效确切，且易于操作，限制条件较少，不会有明显的不良反应，也不会影响产妇正常哺乳，无疑是治疗的最佳选择。

穴位选择

在针灸治疗过程中，穴位的选择与整体治疗功效密切相关，因此需要根据产妇所表现出的临床症状合理选择穴位。

在产后痛穴位选择上多以补肾健脾、养血化瘀、祛风散寒干预为主，选择足太阳膀胱经穴位，能够滋补肾精、调理冲任，可帮助改善产妇排尿异常症状；足三里是足阳明胃经合穴，有健脾养胃的功效，对于产后痛合并胃肠道状态不佳的产妇有较好治疗效果；脾腧穴的选择能够补益气血，关元穴能温经散寒、行气活血；三阴交能够疏通激活人体肝脏、脾脏、肾脏经气，能健脾化湿、疏肝理气，还能补益气血，诸多穴位联合进行治疗能够促进病灶消退。

注意事项

对于首次进行针灸治疗的产后痛产妇，需要告知其整个操作流程中避免体位乱动，同时产妇也需要保持良好的心理状态，避免肌肉紧绷。

产妇需要在排尿结束后进行针灸治疗。针灸治疗过程中，若产妇感觉灼烫难忍，可在穴位上放置硬纸片来减弱火力以提高产妇治疗耐受性。

整个针灸治疗操作过程全程遵循无菌操作原则，对确定的针灸治疗穴位皮肤保持干净、整洁，避免有破溃、感染现象影响进针。

针刺操作前，询问产妇是否处于月经期，或患有出血性疾病。

针灸治疗后，叮嘱产妇硬卧板床休息，在治疗过程中要保持充足的休息时间，避免劳累及受寒。

此外针灸治疗过程中还需要注意营养支持，选择热量充足、清淡易消化饮食，及时根据产妇胃肠道表现症状合理选择恰当的食材，利于提高机体抵抗力。

小结

女性分娩是一个痛苦、艰辛的过程，产妇不仅饱受宫缩疼痛，还承担着较重的心理压力，这也会对产妇产后恢复产生不利影响。产后身痛是较为常见的病症，会影响女性母乳喂养及盆腔脏器功能恢复，产妇及其家属应当加以重视。针灸作为中医传统特色治疗方法之一，能够根据产妇产后身痛不同表现症状进行个性化选穴并治疗，是治疗产后身痛的有效方案，对提高产褥期女性生活质量具有重要意义。

产后护理得当可快速恢复到产前状态

▲ 海南省海口市龙华区妇幼保健所 佟新阳

产后是女性生命中一个重要的时期，这个时期需要注意进行一些常规护理，以确保女性的身体健康。本文将为您介绍产后的常规护理方法。

产后恢复期

产后恢复期通常是指产后 6 周左右的时间段。在这段时间里，女性的身体将逐渐恢复到产前的状态。产后恢复期的具体时间因人而异，因此，女性应该根据自己的身体状况和医生的建议，确定自己的恢复期。

产后常规护理

饮食调理 产后女性需要保证营养均衡，以帮助身体恢复和产后哺乳。在饮食方面，应该多食用富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如豆类、鱼类、鸡肉、瘦肉、蔬菜和水果等。此外，产后女性还需要多喝水，以保证身体的水分和新陈代谢。

坐月子 坐月子是中国传统的习俗，这是为了保证产妇在产后的身体恢复期得到足够的休息和护理。在坐月子期间，产妇应该注意保持室内温度适宜、避免吃辛辣食物、避免过度劳累等。同时，产妇还应该多休息、多睡觉、避免受风和受寒等。

个人卫生 产妇在产后恢复期需要注意个人卫生，尤其是阴道和乳房的卫生。产妇需要每天进行局部清洁，并保持干燥。在乳房方面，产妇需要注意哺乳后清洁乳头，并避免乳头受到过度刺激和磨损。

运动锻炼 适当的运动锻炼有助于促进产后恢复和身体健康。产妇可以进行适当的散步、瑜伽、产后恢复体操等，以帮助身体逐渐恢复到产前状态。在进行运动锻炼时，产妇应该根据自己的身体状况和医生的建议，逐渐增加运动量和强度。

睡眠 产后女性需要充足的睡眠来帮助身体修复。睡眠的质量和时间对于产后女性的身体恢复至关重要。建议产后女性每晚睡眠时间在 7~9 h，同时还需要注意睡眠质量。睡眠环境应该保持安静、舒适，避免受到干扰。

避免劳累 产后女性需要避免过度劳累，以免影响身体的恢复和产后哺乳。产妇在日常生活中应该适度休息，避免过度搬重物和做重体力劳动。同时，产妇还应该避免过度精神压力和情绪波动，以免影响身体健康。

心理护理 产后女性需要进行心理护理，以帮助其适应新的生活环境和角色转变。新生儿的到来对于产后女性来说是一种新的挑战，需要她们适应新的生活节奏和育儿方式。在进行心理护理时，家人和朋友的支持也非常重要。

产后护理的重要性

产后护理对于女性的身体健康至关重要。在产后恢复期间，女性的身体会经历许多变化和调整，需要适当的护理和支持。适当的饮食、运动锻炼和休息，能够帮助女性恢复体力，同时避免产后抑郁等心理问题的出现。

此外，产后护理还能够帮助女性预防和减少一些常见的产后并发症，如产后出血等。定期进行产后检查，能够及早发现和治疗健康问题，以保证女性的身体健康。

总之，产后护理是非常重要的。产后女性需要充分认识到这一点，并积极采取措施进行护理和恢复。通过良好的产后护理，女性可以更快地恢复到产前状态，同时也能够预防和减少一些产后并发症的发生。