

产后护理该如何做

▲ 河南省民权县中医院 郭美玲

对于新妈妈来说，产后的护理是一件非常重要的事情，因为这不仅关系到新妈妈的身体恢复，还会对新生儿的成长发育产生重要影响。产后护理是指在产后对产妇和婴儿进行的以促进身体恢复、照顾新生儿成长发育和提高生活质量为目的的全面性护理工作。

产后护理包括产后休息、合理膳食、乳房护理、恢复锻炼、私处清洁护理、母乳喂养、心理疏导等方面。产妇和家人需要注意产后护理的重要性，学习相关知识，积极配合医护人员进行专业产后护理，以确保产妇和新生儿快速恢复健康。接下来，本文就向大家介绍产后护理的相关措施。

母乳喂养

母乳喂养是新生儿的最佳营养来源。通过母乳喂养，孩子能够摄入适量的营养物质，同时增强免疫力，减少患上儿童疾病的几率。而对于产妇来说，母乳喂养不仅可以帮助恢复子宫和乳腺功能，还有利于产后恢复身体。在进行母乳喂养时，产妇需要掌握一些技巧。

最好在宝宝哭叫之前及时哺乳，保证宝宝的饥饿得到及时缓解，避免婴儿过度哭闹。宝宝的嘴巴要紧贴乳头，让宝宝吸吮乳头和乳晕部位。哺乳时要排空乳汁，以免对母亲的乳腺产生压迫。产妇在进行母乳喂养时，也要避免过度疲劳，保证充足的休息。

乳房护理

乳房护理也是非常关键的一个环节，它的目的是保证乳房的干净和清洁。产后第二天即可以进行乳房按摩、手动排乳等操作，以增强乳腺排空能力，并且减轻乳头疼痛症状。对于哺乳时产生的乳头裂伤和乳头湿疹等问题，可以使用医生推荐的专用药品和护理乳头的护理品，以保持乳头的清洁和营养。

产后恢复

在产后恢复方面，产妇需要注意及时进行产后护理，包括适当的休息和营养补充。产妇在生产过程中失血量较大，需要适量补充食物和水分，增加身体营养和恢复能力。

产后经期是指产后出现的正常子宫出血，期间要注意卫生习惯，避免感染。另外，产妇进行产后康复运动时要注意姿势和力度，不要过度用力或过早地开展锻炼，以免对身体造成伤害。可以适当进行中低强度运动，如散步和瑜伽等，来促进血液循环和身体恢复。

私处清洁护理

产妇的私处清洁护理能够帮助缓解阴道疼痛和瘙痒感，减少感染风险。产后会出现恶露，伤口也易于感染，在进行清洁护理时，产妇要注意选择温度适宜的水，用手或专用清洁剂轻轻清洁阴道和产后伤口。产后一周内避免盆浴，可进行适当淋浴，产后第二天便可以刷牙，且产后 42 天内禁止性生活。

饮食护理

产妇在产后需要注意饮食，特别是要摄入富含蛋白质、铁、钙等营养元素的食品，以满足产后身体的营养需求。同时，产妇要注意食用高纤维素食品，如蔬菜、水果和全谷物面包等，

以便排便顺畅。此外，为确保产妇的健康，应避免辛辣刺激、过冷、过热等对身体有害的食品。

注意劳逸结合

产妇在进行产后护理时，还需要注意劳逸结合。在劳动时休息不足，可能会导致产妇疲劳和免疫力下降，进而增加产妇感染的几率。所以，在产后护理时，产妇应该合理安排自己的作息時間，遵循适度劳动和适当休息的原则。

心理调适

产后心理调适非常重要，产妇要与家人、朋友沟通，获得关心和支持。产妇应该保持积极心态，注意调节情绪状态，减少抑郁情绪和恐惧。同时，还可以参加产后康复中心的心理调适课程等相关活动，提高心理健康。总之，产后护理是一项系统的、综合性的、长期的工作，对于产妇身心健康和新生儿成长都非常重要。产妇要积极参与产后护理，以得到全面、专业的护理指导，实现对自身和孩子的全面呵护。

这些分娩镇痛科普常识 孕妈妈分娩必读

▲ 山西太原市太航医院 张娟娟

无痛分娩，要？还是不要？这是令很多准妈妈纠结的问题。无痛分娩，医学上叫做“分娩镇痛”，是利用各种手段使分娩时的疼痛感缓解甚至消失，有利于分娩顺利，减少剖宫产率和相应并发症的发生率，是现代产科文明的标志。它包括非药物性镇痛和药物性镇痛两大类。研究显示，无痛分娩产妇的胎儿宫内窘迫、新生儿窒息、产后出血率和总产程优于自然分娩。

通常我们说的无痛分娩，都是指通过药物镇痛的方法，即在椎管内通过硬膜外麻醉为分娩镇痛的方法。

非药物性镇痛 产痛与精神紧张相关，产前应进行宣教，强调分娩是一个自然的生理过程，足够的心理支持，获得产妇的主动配合。非药物性镇痛包括调整呼吸、全身按摩、家属陪伴、导乐陪伴，可单独应用或联合药物镇痛法一起使用。

椎管内分娩镇痛 是迄今为止所有分娩镇痛方法中镇痛效果最确切的方法。主要是通过脊椎外层的硬膜注射麻醉制剂，使骨盆腔肌肉放松、减轻产痛，特别是子宫规律宫缩痛，使产妇在神智清晰的情况下轻松完成胎儿分娩。

无痛分娩真的一点也不疼吗？

1. 无痛分娩的镇痛效果因人而异，一般会产让产妇感觉到有一点痛感，以方便分娩时正确用力。有极少数妈妈打了无痛分娩后效果不明显。
2. 因为无痛分娩需要在宫口开到一定程度的时候才开始打，所以在分娩前期的宫缩疼痛妈妈们还是躲不了的。不过前期宫缩的疼痛虽然不好受，但并不算剧烈，大多数产妇都可以忍受。
3. 在无痛分娩期间产妇可以喝水，可以行动，整个过程中妈妈的意识都是清醒的。

无痛分娩会导致腰疼吗？

无痛分娩不会导致产后腰痛。产后之所以腰痛，与孕期腰部负担重、月子里腰部过

度疲劳、腰部肌肉乏力、哺乳姿势不正确等有关，与无痛分娩没有关系。

无痛分娩对产妇和宝宝会有影响吗？

无痛分娩的药物使用量非常小，只有剖宫产的 1/5~1/10，对产妇和宝宝来说风险都很低。产妇不会产生严重的后遗症，个别产妇可能会有恶心呕吐、头晕、发抖、下肢感觉障碍等不良反应，不良反应持续时间不会太长，一般不用特殊处理，可以自行消退。无痛分娩副作用的发生率非常低，只有 3% 以下，过敏反应极少。无痛分娩对第一产程没有影响，可能会延长第二产程，但不影响产妇用力，也不会影响胎儿安全。

无痛分娩对宝宝没有影响。无痛分娩的麻醉药进入产妇椎管内，而不是静脉，药物吸收入母体再通过胎盘进入胎儿体内的药物更是微乎其微。硬膜外麻醉有引发体温升高、低血压、胃肠道反应、皮肤瘙痒、头痛等不适的可能性，但是发生率比较低。无痛分娩会存在一定的风险，但妈妈们也不用过于担心，其常见的副作用在麻醉停止后基本上都能很快自愈，风险较低。

什么样的准妈妈不适合无痛分娩？

- （1）不愿意选择无痛分娩的产妇。
- （2）患有阴道分娩禁忌症或麻醉禁忌证的产妇。
- （3）胎儿体位不正常的产妇。
- （4）患有凝血功能障碍、败血症的孕妇。
- （5）背部及腰椎受过伤、脊柱做过手术或皮肤感染的产妇。
- （6）有药物过敏史、妊娠并发心脏病的产妇要咨询医生，由医生来判断是否适合无痛分娩。
- （7）其他经医生评估不适顺产的产妇。

我国目前无痛分娩采取产妇自愿的原则，无痛分娩的适用范围很广，适合 90% 的产妇。最后祝愿所有的孕妈妈都可以找到适合自己的分娩方式，生出一个健康宝宝。

产后出血危害大 科学预防很必要

▲ 河南省淅川县人民医院 张平

产后出血是指女性分娩后 24 h 内，生殖道流出大量鲜红色或深红色血液，同时表现出头晕、面色苍白、烦躁、皮肤湿冷等，是产科最常见的合并症之一。根据分娩方式的不同，顺产后出血量达 500 ml 以上、剖宫产分娩后出血量达 1000 ml 以上即被认定为产后出血。如果失血情况未能得到及时、有效的控制，孕产妇将会出现失血性休克、凝血功能紊乱、严重贫血等并发症。严重的产后出血是导致产后死亡和严重贫血的主要原因之一。因此，早期诊断和正确处理可有效预防和控制产后出血，这对于母婴健康非常重要。

产后出血的原因

造成产后出血的主要原因为子宫收缩乏力、产道损伤、胎盘因素、凝血功能障碍。产妇体质虚弱、合并慢性全身性疾病、精神紧张等全身因素，或急产、产程延长、滞产、试产失败或子痫前期等产科因素，或巨大儿、羊水过多、多胎妊娠等胎儿异常因素导致子宫膨胀过度，或怀孕次数增多导致子宫功能衰退、宫腔感染、有过子宫手术史、胎盘粘连史、患有子宫肌瘤或子宫腺肌症等子宫因素，或过量使用麻醉剂、镇静剂、宫缩抑制剂等药物因素导致宫缩乏力，巨大儿分娩导致软产道裂伤、胎盘滞留和胎盘剥离不全，血液系统疾病、严重肝病、弥散性血管内凝血、服用药物不当导致凝血功能障碍等原因均是产后出血的重要原因。此外，高龄、孕次增加、肥胖或营养不良、各种心血管疾病（糖尿病、高血压等）、未定期产检也是导致女性产后的高危因素。

产后出血的预防

提前预防 孕妇应规律产检、妊娠期尽早建档，及早发现导致产后出血的高危因素，采取防治措施。如发现异常症状，应及时咨询医生。孕妇还应该遵循均衡、多样化的饮食原则，保证孕期科学合理摄入

蛋白质、铁元素等必要营养素，以防止孕早期并发症和减少产后出血。适当加强运动，增强身体素质，能够帮助分娩过程中顺利排出胎盘，同时也可提高身体抵抗力，减轻产后出血的风险。高危孕妇尽量到有输血和抢救条件的医院分娩。

考虑孕前治疗 女性孕前或产前积极治疗基础疾病，并监测孕中高血压和其他因素，确保子宫内环境健康，降低产后出血的风险。如果产后出血风险因素高，应采取有效措施预防和减少出血量。

产时适当用药 依据产妇个体情况，在产程中适当使用卵巢激素、催产素等药物，帮助子宫收缩，减少出血量。此外，在产前和产后也可以给予子宫收缩药物，以预防产后出血。

注意身体复原 产后 40 天内，孕妇建议保持卧床休息至少 1 周，建议合理地安排自己和宝宝的活动时间，在活动前先由医生许可。同时，避免过度疲劳、感冒或受凉等情况，避免性行为，保持良好的卫生习惯，防止感染。康复期间，补充足够的营养和热量以满足身体所需，补充足够的水分、蛋白质、维生素、铁等营养素，以帮助身体快速恢复。但是要注意，不要随意服用保健品和营养品，以免影响母乳喂养。此外，遵医嘱补充铁剂，改善贫血状况。如果有再次出血的迹象，务必及时就医。

总之，产后出血是一种严重的产科急症，为了避免产后出血对产妇的危害，我们应注重提前防范和加强治疗，保持自己和宝宝健康，及时咨询医生的建议。

