

产后出血的相关知识

▲ 广东东莞市横沥医院 邓雪梅

产后出血是指产妇在生产后的出血情况，是产科急症中的一种且对母亲的生命健康有严重威胁。了解产后出血的发生时间及预防方法对于每位孕妇和家庭来说都是至关重要的。

产后出血的定义

产后出血是母婴健康领域中一个严重的关注点，是导致孕产妇死亡的主要原因之一。理解并定义产后出血至关重要，这不仅有助于准确诊断，而且能为医务工作者提供及时干预的方向。另外产后出血主要分为早期产后出血和迟发性产后出血。

早期产后出血 指在分娩后 24 小时内发生的出血。它是所有产后出血病例中最常见的，而且出血的量通常会更多。关于早期产后出血的定义：第一，对于阴道分娩：分娩后 24 小时内，如出血量超过 500 ml，就可被诊断为早期产后出血。第二，对于剖宫产：由于手术的性质，剖宫产术后的出血量可能会增加。通常术后 24 小时内的出血量超过 1000 ml，

即被视为早期产后出血。

迟发性产后出血 迟发性产后出血的定义在分娩 24 小时后至 6 周之间，出血量大于 500 ml。

产后出血的发生时间

产后出血对于产妇的健康构成严重的威胁，因此，了解其最容易发生的时候及其原因非常关键。

早期产后出血 第一，最容易发生的时候：早期产后出血最容易在分娩后 2 小时内发生。这段时间被认为是“金小时”，因为大多数严重的产后出血事件都在这一时间窗内出现。第二，原因：首先，子宫收缩乏力：分娩后，子宫需要有效地收缩以封闭胎盘的血管，防止出血。如果子宫收缩不充分或不规律，可能导致严重的出血。其次，软产道损伤：分娩过程中，如阴道、宫颈和会阴可能发生撕裂，导致出血。再次，胎盘因素：胎盘滞留、胎盘植入、胎盘部分残留，可能导致子宫无法正常收缩,进而引起出血。最后，

凝血功能障碍：任何原发性或继发的凝血功能异常，均会引起产后出血。

迟发性产后出血 第一，最容易发生的时候：迟发性产后出血的高发期在产后一周至六周之间，特别是在产后的第一到第二周。第二，原因：首先，子宫内胎盘胎膜残留：有时胎盘胎膜的小部分可能在分娩后仍留在子宫内，随着时间的推移，这些残留物可能导致出血。其次，子宫收缩不良：子宫复旧不良引起的出血。最后，产后子宫内膜炎：子宫感染，尤其是当有胎盘胎膜碎片或其它外来物质留在子宫内，或者不注意个人卫生引起感染,从而导致出血。产后出血可能在分娩后的任何时候发生，但早期产后出血的高危时期是分娩后 2 小时，而迟发性产后出血则通常在产后一周到六周之间。及时识别和管理产后出血至关重要，可以大大减少并发症和死亡风险。

预防产后出血的方法

促进子宫收缩 子宫收缩是自然的过

程，有助于减少产后出血。在分娩后，为加强这一过程，医生通常会给产妇注射催产素或其他药物。催产素可以刺激子宫平滑肌的收缩，从而帮助子宫恢复到其非孕状态大小。

定期观察 医护人员会定期观察产妇的出血量，及时发现并处理异常。

避免产道损伤 分娩后及时发现软产道的损伤情况并进行缝合预防出血。

清除胎盘残留 分娩后，医生会仔细检查胎盘是否完整，确保没有残留在子宫内。

早期下床活动 鼓励产妇早期下床活动，有助于子宫收缩、减少出血。

结语

产后出血是每位产妇都可能遭遇的风险事件，但只要及时的医学干预，多数情况下都可得到有效控制。家庭成员和产妇自己应对其有一定的了解，一旦发现异常出血，应立即寻求医疗帮助。

这些产检流程你都知道吗

▲ 广东省汕尾市海丰县彭湃纪念医院 黄冰霜

对于新手宝妈来说，可能还不太了解怀孕后的一些症状，也不知道自己确认怀孕后，该做什么，什么时候产检，需要做什么产检。本文将进行具体介绍。

孕早期产检

孕早期产检是指怀孕 3 个月之内的产检，也被称为孕早期筛查。

6-8 周进行腹部 B 超或阴道 B 超，确诊是否为宫内妊娠以及胎儿个数、胚胎是否存活。医生将根据末次月经时间和 B 超来确定怀孕时间和孕周。这对于确定初期胎儿的发育以及后续产检和产程的计划非常重要。并建议口服叶酸至怀孕 12 周。

8-10 周进行血液、尿液检查，还有地中海贫血和丙肝、乙肝、梅毒、艾滋病筛查。医生将询问产妇身体状况、家族病史、既往病史和生活习惯等情况。此外，还会进行血压、体重等检查。准爸爸也要抽血行地中海贫血和乙肝、梅毒、艾滋病筛查。10-13⁺⁶ 周申请 NT 检查，早期唐氏筛查。

孕中期产检

孕中期是孕妇和胎儿健康发展重要阶段。15-21⁺⁶ 周进行 B 超及中期唐氏筛查。中期唐氏综合征是其中一个常见的项目，筛查胎儿是否为唐氏儿。必要时行无创 DNA 检查或羊水穿刺进行介入性产前诊断，以评估胎儿是否存在某些遗传疾病及先天性疾病。

22-26 周进行立体 B 超检查，医生可以检查胎儿器官发育是否正常，包括心脏、脑部、四肢等重要部位。

24-28 周进行糖耐量检查，还有胎儿心脏 B 超检查。糖耐量检查有助于评估孕妇体内是否存在糖代谢异常或潜在的妊娠期糖尿病风险。胎儿心脏 B 超检查用于评估胎儿心脏的结构和功能，以排除或诊断可能存在的先天性心脏病等问题。

孕晚期产检

孕晚期通常是在怀孕第 28 周至分娩之间。此时，产检的频率可能会增加，以确

保母婴健康状况。

28-32 周进行 B 超和血尿检查，医生会进一步评估孕妈妈的整体健康状况，包括血压、体重检查等。

32-36 周进行 B 超、血常规、GBS、电子胎心监护的检查。此时的 B 超检查用于评估胎儿的生长状况和发育情况。电子胎心监护可以检测宫缩及胎儿活动等信息，用于判断胎儿是否正常。复查梅毒、艾滋病、乙肝两对半、肝功能、肾功能、血常规、尿液常规等检查，再次确认孕妇身体的整体状况。医生会进一步评估孕妈妈的整体健康状况，包括血压、体重检查等。这些检查有助于了解孕妈妈是否存在高血压、贫血或传染病等并发症。

35-37 周进行阴道分泌物、B 族链球菌（GBS）的检查。通过采集阴道分泌物样本进行检查，医生可以确定是否存在细菌感染、念珠菌感染或其他炎症。GBS 感染在新生儿中可能引起严重感染，因此在怀孕晚期进行 GBS 检查非常重要。

36-40 周进行 B 超检查，还要进行每周一次的 NST（无应激试验）检查，通过 B 超检查和每周一次的 NST 检查，医生可以及时了解胎儿的健康状况，监测胎儿的心率和活动情况，并作出适当的医疗决策。

37-41 周提供分娩方式和产后护理的指导，在孕晚期产检中，医生会与孕妈妈讨论分娩方式的选择，并提供相关指导。根据孕妈妈和胎儿的情况，医生可能会建议自然分娩或剖宫产等分娩方式。此外，医生还会提供关于哺乳和产后护理的建议和指导。

处理可能出现的并发症：在孕晚期，孕妈妈可能会面临一些并发症，如羊水过多、先兆子痫等。医生会密切关注孕妈妈的症状和体征，及时诊断和处理这些并发症，并给予相应的治疗。

请注意,每次产检都要进行血压、体重、腹围和宫高的测量，这是为了及时监测孕妇的健康和胎儿的生长情况。

剖宫产后护理的 8 大策略

▲ 深圳市龙华区妇幼保健院 涂媚

对于每一位妈妈来说，怀孕生产无疑是人生中一次重大的历程，而如何度过产后的恢复期，更是考验妈妈们的一个难题。对于许多初为人母的女性来说，剖腹产后的护理可能是一片未知。那么，孕妇在剖腹产后应当注意哪些护理策略？

注意观察伤口情况 剖腹产术后的伤口，是身体最脆弱的部分。除了注意伤口的恢复情况，还要关注伤口的疼痛。如果疼痛加重或持续不退，可能意味着伤口恢复不佳或有并发症，应及时寻求医生的建议。使用医生建议的止痛药，避免过度活动，以减轻疼痛。

为了防止感染，应确保伤口始终保持干燥、清洁的状态。洗澡时要注意不让伤口沾水，并定期清洁伤口周围的皮肤。

伤口的颜色、肿胀程度、疼痛情况等都是评估恢复情况的标志。例如，如果伤口突然变红、肿胀、发热或流脓，可能是感染的迹象，必须及时寻求医护人员的帮助。

关注疼痛情况 疼痛是身体的一种警告机制，通常意味着身体某个部位可能存在问题。对于剖腹产的妈妈来说，术后的疼痛是正常的，但是疼痛的程度和持续时间都需要特别关注。持续的剧烈疼痛可能是伤口感染、出血或其他并发症的迹象。因此，产妇应定期评估疼痛的程度，如有需要,及时与医生沟通。

除了伤口的疼痛，产妇还可能会感受到腹部、背部或骨盆的不适。这些疼痛可能与手术、麻醉或身体的自然恢复过程有关。为了缓解疼痛，产妇可以采取一些措施，如采用舒适的姿势、使用冷热敷或按摩。但在使用任何方法之前，都应咨询医生的意见。

尽早活动并注意耐力 适当的活动可以帮助身体恢复正常的血液循环，预防血栓的形成，同时也可以帮助肠胃恢复正常的蠕动，减少便秘的风险。但是，产妇在活动时应注意自己的耐力，避免过度劳累。

开始活动的时间取决于产妇的身体状况和医生的建议。一般来说，当产妇感觉到双脚有知觉并且没有明显的不适时，可以开始尝试简单的活动，如翻身或坐起。随着身体的逐渐恢复，产妇可以尝试更多活动。产妇在活动时应注意自己的身体反应。如果感到

头晕、乏力或呼吸困难，应立即停止活动并躺下休息。此外，产妇在活动时应避免突然的动作或过度的伸展，以免对伤口造成伤害。

及时解尿、排便 生命中的许多自然过程，在生产后可能会受到一定的影响。解尿和排便便是其中之一。拔除导尿管后，新妈妈可能会感到尿意，但由于术后的疼痛和不适，可能会有所忍耐。然而，长时间的尿液滞留可能会增加尿路感染的风险。为了促进尿液的排出，产妇应当尽早喝水，保证充足的水分摄入。当身体接收到足够的水分，会刺激肾脏加快排毒，进而促使尿液的产生。

适当地按摩子宫 在产后，妈妈们可以在肚脐下方环形按摩子宫，这不仅可以增强子宫收缩，还有助于预防产后大出血。

清淡饮食 饮食是促进身体恢复的基石。在经历了剖腹产手术后，由于麻醉药和止痛剂的影响，肠胃功能可能暂时受到抑制，肠道的蠕动可能会减缓。这时，消化系统的负担不宜过重。所以产妇的饮食应选择易于消化且营养丰富的食物。推荐的食物包括：稀饭、鸡蛋汤、蒸鱼等。同时，避免油腻、辛辣和过硬的食物，因为这些食物不仅消化困难，还可能刺激胃肠道，延缓恢复过程。

密切观察恶露 恶露，是指产后由子宫排出的一种混合物，包括血、组织碎片和分泌物。它是身体自然的排毒过程，也是子宫修复的标志。

观察恶露的颜色、气味和量，是判断子宫恢复情况的重要标志。一般来说，恶露最初是鲜红色，逐渐转为棕色或粉红色，然后逐渐变淡。如果恶露突然增多、变黑或有异味，可能意味着出现了感染或其他问题，必须及时告知医护人员。

侧身喂奶 剖腹产的妈妈在喂奶时，可以选择侧身喂奶的方式，这样既可以保证母乳喂养，又不会因为伤口拉扯产生疼痛。

生命的延续和母亲的健康都是无比珍贵的。而这一切，需要我们从每一个细节做起，从产后护理开始。希望每一位新妈妈都能够通过这些建议，得到更好的术后恢复，早日与宝宝开心地共度每一个美好时刻。