

产后护理小知识

▲商丘市第四人民医院 贾蕊

很多孕妇在经过漫长孕期，终于等到胎儿“落地”的那一天，都会快乐地在内心大喊：“我终于解脱啦！”对于女性来说，生孩子是一件大事，生完孩子算是一种解脱，但在这之后，孕妇又转换成产妇角色，中国人从古到今的“坐月子”传统，也就是产后护理。

不管是在妊娠期还是分娩期，产妇都会耗费大量的元气，产后护理，是能够让产妇调养生息、恢复元气的最佳途径，因此，产妇在生产之后，一定要对自己的身体进行及时调理，在各个方面认真对待，这样才能恢复好身体，变回以前那个光鲜亮丽的自己。

伤口护理

预防血肿 产妇在术后的前几日，需要采取伤口对侧卧位休息，避免手术伤口中的积血流出来，导致出现血肿现象，同时也能

避免伤口中流入恶露当中的子宫内膜碎片，出现子宫内膜异位症。

防止伤口裂开 产妇在伤口拆线的几天后，需要避免做出大力下蹲动作，在马桶上大小便时，需要先收收臀部与会阴避免伤口裂开；在产后的一个月之内，产妇不应该举提重物也不应该做会耗费体力的各种运动与家务。

注意个人卫生

女性在分娩之后，身体会流出血一样的液体，这就是人们常说的恶露。恶露需要持续 2~6 周，刚开始到来时是鲜红的，这以后的颜色会逐渐变浅。产妇需要提前准备一些不易渗透、吸收力强的卫生巾，若是恶露出现接连几个小时一直在增加，一个小时便需要换新的卫生巾，又或者其中出现血块、有异味等现象，同时产妇还出现发烧情况，那么很可能是发生了感染，就需要产妇到医院

查看。

有好多人都觉得生完之后洗头洗澡都是一件很危险的事情，对此极力反对，但实际上这是不对的，产妇不仅在产后需要刷牙、洗头、洗澡，还需要更加细致地刷干净、洗干净！对于顺产产妇来说，可在生完孩子 2~5 天后洗头 and 洗澡，并且在洗澡方式中选择淋浴。这时候的洗头与洗澡并不是必要的，若是产妇太过虚弱，则可以只进行必要擦洗，适当推迟洗头与洗澡的时间。

而对于剖腹产的产妇来说，则要注重伤口在前期不能够碰水，前十天最好不要洗澡，同时若是恶露还没有排干净，也不能通过盆浴进行清洗，这时可以通过湿毛巾对身体进行擦拭，每天都要对私处进行清洗。

产妇在恶露还没有排净的情况下，尽量不要洗头。同时选择在中午洗头，用干毛巾尽量擦干，使用吹风机不吹头部，只能吹发梢位置。产妇应该用温水刷牙，并且使用专用的牙刷。

心理护理

在现实生活中，有太多迎来新生儿的家庭，都在孩子诞生后，只关注孩子的情绪和健康，而完全忽视了产妇的需求。但是在这个时候，产妇的情绪是十分脆弱的，她们不仅在生理上需要关照，在心理上也需要关心和安慰，因此家庭中的其他人要对产妇也用心陪伴，及时关心她们的心情和感受，让她们体会到温暖，避免发生产后抑郁。

女性 在生完孩子之后，无论是在身体还是在心理上，都可能会出现一些问题，她们已经经历了很多痛苦，若是产后得不到及时的关心与照顾，未免也是太不合情理！因此，不仅产妇自己要用心调理，她的丈夫与其他家人，也都需要了解足够的产后护理知识，帮助产妇恢复身体，做到真正的一家同心！

阴道炎反复发作作为哪般

▲睢县人民医院 刘秀娟

外阴瘙痒导致坐立难安？私处散发异味尴尬不已？内裤常有不明分泌物？这都是阴道炎在作祟，每每出现这种情况，别提多尴尬了。事实上，很多女性都饱受阴道炎的困扰，并且面临这样一个烦恼：阴道炎久治不愈，有时候好不容易症状缓和了，不久就又复发了。这究竟是怎么回事呢？是没做好私处卫生？还是阴道菌群失调？

不注重个人卫生

不注意私处卫生 阴道炎反复发作，应及时给内裤消毒，或者更换新的纯棉内裤，保证不与其他衣物混洗，每日更换清洗后置于阳光下晾晒。经期应勤换卫生巾，保持个人清洁卫生，注意平时也不要囤积大量卫生巾，很容易滋生细菌。

过度清洁私处 并不是阴道洗的干干净净，没有分泌物，就不会得阴道炎。相反，阴道清洗太频繁反而会使其变得干燥，破坏阴道内生态环境平衡，打压有益菌，让致病菌猖狂繁殖，导致阴道炎。阴道内本身就有各种菌群存在，所以只要保持阴道内菌群平衡，没有不适，就不必纠结。阴道有强大的自净功能，正常情况下，只需每日用温水清洗外阴即可，不必另外使用各种洗液。

不洁性生活 性生活不佩戴避孕套、性生活前后不冲洗私处、经期同房、多个性伴侣等，都容易导致阴道炎反复。需要注意的是，一旦确诊阴道炎，治疗期间禁止同房，同时要让伴侣一同检查，以防交叉感染，否则容易导致女性阴道炎反复发作。另外，避免性生活过于频繁，性生活频繁会导致阴道 PH 值升高，给一些致病菌提供可乘之机，导致阴道炎症。

私处不透气 女性私处皮肤非常娇嫩，皮肤汗腺丰富，褶皱多，透气性差，最容易被病菌攻击。因此，平时尽量穿宽松舒适的内衣和裤子，紧身、不透气的衣物可能会导致局部过敏，改变外阴和阴道局部

环境，使无症状假丝酵母菌发展为有症状的外阴阴道丝酵母菌病。

不按规律治疗

私自用药 部分女性在阴道炎反复发作时，就直接使用之前的抗菌药物。实际上，阴道炎分为霉菌性阴道炎、滴虫性阴道炎和细菌性阴道炎等多种，不同种类的阴道炎引起原因都不一样，反复发作的阴道炎情况复杂，我们自己无法判断病因，以及该采取什么治疗措施。所以，一定要及时到医院就诊，针对性治疗，才能尽快痊愈。

用药量不足 有的女性在得了阴道炎后虽然去了医院检查，但是却没有遵循医嘱，按规定疗程用药，或者感觉症状消失了，就自行停止用药，导致用药量不足，这些用药方法都容易导致阴道炎反复发作。

长期使用抗菌药物 头孢、阿莫西林等抗菌药物的滥用，太普遍了，有些女性不管大病小病，甚至消痘印，都要使用抗菌药。这些抗菌药会清除阴道内具有保护作用的有益菌，比如乳酸菌，继而破坏阴道微生态，使外阴阴道假丝酵母菌病发病率增加，引发阴道炎。

进食过多甜食或本身就是糖尿病患者易患霉菌性阴道炎，这类患者体内糖代谢紊乱，血糖水平升高，这使尿液中糖分含量增多，阴道内酸度增加，为假丝酵母菌提供生长繁殖条件，引发霉菌性阴道炎。这类原因引起的阴道炎较为顽固，即使治疗后病情得到抑制，但如果不控制血糖，一旦停止用药就会导致阴道炎再次发作。

阴道炎反复不可怕，保持良好的心态，及时就医，正确治疗，改变不良生活习惯，就一定能够彻底摆脱它！

超声监测排卵注意事项

▲郑州市中医院 孙璟

对于想要孩子，却屡屡不中标或者已经确诊不孕症的夫妻，监测女方有无排卵和男性的精子绝对是首先需要进行的。临床上排卵监测的方法主要包括基础体温、宫颈粘液评分、血雌激素或孕激素测定等，这些方法均不能监测优势卵泡的数量、位置以及发育过程，也不能准确提示卵泡成熟和卵泡破裂及排卵情况。通过经阴道超声连续观察，可以实时动态观察到卵泡的生长发育、排卵及黄体形成的一系列过程。那么，经阴道超声监测排卵是如何检查的呢？

自然排卵 月经周期为 28~30 天者，从月经来潮的第 8~10 天开始进行第 1 次阴道 B 超监测；月经不规律者，可以从白带增多时开始监测；当两侧卵巢卵泡大小均 ≤ 10mm 时，每 3 天监测 1 次；当两侧卵巢卵泡大小在 10~14mm 时，每 2 天监测一次；而当卵泡直径大小在 15~17mm 时，可每天监测 1 次。正常优势卵泡一般在 17~24mm 大小时开始排卵，与此同时，可以结合月经周期、内膜厚度，基础体温监测等预测排卵时间。

药物促进排卵周期 多用于多囊卵巢患者，一般月经周期 3~5 天开始用药，用药前需要经阴道超声检查了解情况，如若卵巢上有大于 10mm 暗区或是卵巢占位，那么这个周期不进行药物促排。

排卵超声征象 即将排卵时，超声下显示患者的卵泡直径在 20~24mm，壁薄，突出于卵巢表面。卵巢周围出现低回声晕，提示排卵在 24 小时内，卵泡内齿状型结构，提示排卵在 6 小时至 10 小时内。20% ~ 30% 可在卵泡内见到一个突入卵泡腔的中等回声的卵丘，预示将于 36h 之内发生排卵。排卵前约 29h，卵泡周围血流速度逐渐升高，持续至少 72h。同时，搏动指数（PI）、阻力指数（RI）保持较低至中等水平。

一般来说，并不是每一位备孕女性都需要 B 超监测排卵情况，夫妻可以尝试自然怀

孕，但如果长期没有怀孕，可以尝试使用 B 超监测排卵。而像内分泌失调、免疫性不孕、月经不调等女性，可以通过 B 超监测找到自己的排卵日安排同房。

内分泌失调女性多见于多囊卵巢综合征患者，一般先使用药物进行促排，然后使用 B 超监测排卵情况。

免疫性不孕是指有抗精子抗体很高的女性，日常同房时建议使用避孕套，然后用 B 超监测排卵，在排卵的那几天同房受孕。

月经不调、月经紊乱的女性，因为排卵不规律，通过 B 超监测了解自己卵子的发育情况，一般从月经开始计算的第 8 天至第 10 天起，到医院监测卵泡发育安排同房。

月经周期不规则的患者，应该根据月经周期的长短，适当调整初次监测的时间，月经周期较长者适当推后，月经周期较短者适当提前。每一次 B 超检查结束的时候医生会根据 B 超检查的结果告知患者下一次来检测的日子。

在 B 超监测排卵的过程中，要携带好门诊病历和卵泡监测记录表，B 超医生就可以按照门诊医师制定的方案和要求进行监测和记录，不然可能会耽误诊断或治疗。

在 B 超医师正进行操作的时候，不要和 TA 说话和问询，以免造成因医生注意力不集中导致的错误。

促排卵周期中如有肌注促排卵药的，一般需用药至卵泡成熟，所以中间不能超过医生规定的复查时间以防止漏药影响卵泡发育。

受孕的时间其实比较宽裕，从排卵前的 3 天至排卵后 1 天，都可以试孕，不一定要限时限日同房，以免增加心理压力。

在复发性流产的患者监测卵泡发育时，最好能同时测量基础体温，从月经第一天测到下次月经第一天，以帮助医生分析黄体功能的状况。当然，如果不影响日常生活和睡眠，最好每个 B 超监测排卵周期都测基础体温。