

产后恶露不尽知多少

杜 芬

四川省南充市嘉陵区妇幼保健计划生育服务中心 四川南充 637009

〔中图分类号〕R173 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2019) 04-082-01

在婴儿分娩后,留在子宫中的剩余血液和混浊液称为“恶露”。分娩后,由于子宫肌肉的收缩和收缩,血管腔在肌层中被阻塞或变窄,子宫肌细胞缺血和自溶,子宫体积显着减少,胎盘剥离亦随着子宫的缩小和新生内膜的生长而得以修复,一般在产后 20 天以内,恶露即可排除干净。

如果新妈妈在生产超过 20 天后仍有恶露,并且为无休止的产后恶露。恶露的量有时多有时少,颜色偏红或暗红,或有难闻的气味,伴有下腹感,疼痛,腰酸等。根据产后恶露的持续时间长短,可以确诊。如果不及时治疗,可能会影响新妈妈的健康并导致其他疾病。

产后恶露的临床症状:1 气虚型:恶露过期,量过多,颜色较浅,质薄,无异味,腹部空虚,心脏短,神弱。2 血热型:连续的,大量的颜色,深红色,厚而粘,有异味,潮红,口干和咽喉。3 血瘀型:恶露量少,出院不畅,色紫色阻滞,腹痛,舌有紫斑。

为什么有很多产后恶露?常见的原因是子宫腔感染,子宫腔内有妊娠,如胎盘,膈肌等组织遗留,子宫功能不全。如果恶露在分娩一个月后没有结束,伴有气味或腐臭味,或伴有腹痛,发烧,可能会被阴道,子宫,输卵管,卵巢感染;颜色逐日变红变深,或肿块是块状的,子宫出血,阴道创伤或感染发生,因此当恶露持续时间过长的时候,必须给予足够的重视并在医院迅速治疗原因。

孕妇营养主要以饮食为补充。分娩后大量出汗,加上大量营养素的流失,伤口的愈合也需要足够的营养,同时也会改变营养成分,并通过牛奶将它们传递给婴儿。因此,尽快补充足够的营养素来补充受损的体质,帮助母亲尽快恢复健康是非常重要的。

因此,有必要加强饮食,多吃营养食品,科学饮食,并补充足够的营养,以满足产妇的生理需求。

产后恶露不宜吃生冷,粘稠和油腻的食物,如炒花生,炒瓜子,香枸杞,松子,炒蚕豆,炒大豆,炒栗子,腰果等。不要吃各种冷饮,冰镇饮料,冷生菜,如生萝卜,鲷鱼,混合冷粉,小葱和豆腐。不宜食寒性食物,如柿子,梨,甜瓜,黄瓜,丝瓜,绿豆,白萝卜,百合,蛤蜊,蜗牛,螃蟹,蝎子等。

适合进食一些清淡的产后饮食,多喝汤,主要是蔬菜。常见的蔬菜,如绿色蔬菜,马兰头,菊花脑等,具有清热解毒的功效。如果它是一个较差的子宫收缩功能,你可以稍微清理食物,酸味食物,并帮助子宫收缩。脾虚和虚弱的患者可以在寒冷季节增加羊肉和狗肉等温热食物。肝肾阳虚患者可以增加滋补阴虚食物,如甲鱼和龟肉。

母亲也应该卧床休息,不要进行体育锻炼。避免行房事,起居要调适寒温,避免过热和感冒。不要太急于焦急,保持良好的态度。询问更有经验的母亲,或听取产科医生的建议。在恶露未完成的时期,母亲应保持外阴清洁,并在排尿后清洗外阴和肛门。但要注意不要使用盆浴和浴缸。母乳喂养宝宝,因为母乳喂养有助于减少产后恶露。此外,坚持母乳喂养对婴儿的健康成长和母亲的身体恢复有良好的效果。

产后恶露不尽如不加以重视,可能引起大出血,以致休克,所以产妇在分娩后若恶露不尽,一定要注意调养,若有加重症状或其他病症发生,一定要及时就诊。

孕期用药要避开四个误区

刘小利

宜宾市南溪区中医医院 四川宜宾 644100

〔中图分类号〕R715.3 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2019) 04-082-02

我国属于人口大国,据全球调查统计,我国新生儿出生的残疾率和缺陷率非常高,且经过数据统计发现,中国每年有大约 30 万左右肉眼可见的先天畸形儿出生,这庞大的数字还没有算入出生后数年或数月才显现出来的缺陷新生儿。每年先天残疾新生儿占总出生人口的 5%-8%,残疾儿童数量居然达到了 120 万人左右。导致这种情况发生的主要原因,可能是由于孕妇的年龄较大、职业存在一定的危害性、生态环境污染或者是孕期的用药不当所导致的。目前,发生率最高的一种原因是由于孕妇在孕期内用药不当,许多药物都能够通过胎盘屏障影响到胎儿,也能够对母体之间进行作用,进而影响胎儿。如果孕妇在孕期内出现了用药不当的情况就可能给胎儿造成损伤,其中可能会出现流产、胎儿生长发育

迟缓、畸形、视力听力障碍等情况。影响到胎儿正常发育的主要因素可能与药物用药的时间、品种以及剂量有关。

然而,在我们的日常生活中,越来越多的人开始关注孕妇的用药安全问题,但是许多老人甚至是年轻人的用药意识却出现了误区,具体来说:(1)在如今这个信息时代发展快速的背景下,许多媒体没有经过仔细的考证,随意传播信息,这就导致了很多人将“孕期内孕妇不能够乱用药”误认为“孕期内孕妇不能够用药”,这用矫枉过正的行为,很容易造成严重的后果。许多孕妇在孕期中可能产生了一些疾病,她们为了不给胎儿造成影响,选择“硬扛”的方式,在使用药物时存在很多的顾虑,因此许多孕妇会拒绝服用治疗的药物,这样的情况下不仅仅会耽误病情,导致病情的恶化,还可能对腹