

产后护理的注意事项及方法

张永秀

四川省峨眉山市妇幼保健院妇产科 614200

〔中图分类号〕R473.71

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2019) 07-116-01

产褥期是产妇产后身体机能恢复的重要阶段,但大部分产妇产后恢复阶段会面临着一些问题,如产后伤口恢复、饮食、生活起居、心理状况、身体锻炼等,而在当前,我国初次生产的产妇产后往往较难进入母亲角色,无法适应角色的转变,加上其缺乏哺乳经验、产后恢复经验,在产褥期往往无法顺利恢复。产后护理是针对产妇产后实施的针对性护理措施,对产妇而言,产后护理十分重要,如产妇在产后未能得到良好的产后护理,可能会影响到其产后身心健康,只有通过对其实施优质的产后护理,才能促使产妇在产后更好地恢复。

1 产妇产后护理的几点注意事项

产妇产后,其身体往往会出现较大的消耗,加上其对身份角色转变的不适应,往往会导致诸多问题,为确保产妇产后恢复顺利,需注意以下几点事项:

1.1 产后伤口恢复

无论是经阴道自然分娩,还是经剖宫产分娩,产妇产后往往都会遗留伤口。在阴道自然分娩中,无论分娩时耗时长短,均会对产妇的子宫及阴道造成一定的损伤,在产后,阴道分娩产妇需重视伤口问题,注意对子宫及阴道伤口予以及时处理。在剖宫产分娩中,产妇由于无法经阴道自然分娩而行剖宫产,其手术切口较大,产后恢复相对较慢,子宫切口处易形成瘢痕组织,在产后应注意密切观察剖宫产手术切口情况,一旦切口出现红肿现象或局部发热情况,应及时告知医护人员进行检查,避免引发严重后果。在产后 1 个月内,阴道分娩产妇、剖宫产产妇均需注意禁止淋浴、盆浴,禁止性生活。

1.2 产后饮食

在分娩后,产妇饮食方面有更多的注意事项。有些人认为分娩损耗体力,在产后需大补,暴饮暴食易导致产后腹胀、腹泻,还可能会导致产后胀奶,引发乳腺炎,因此,在产后,产妇需注意合理饮食,不能盲听盲信,应根据产科医护人员指导合理搭配营养。

1.3 产后生活起居

有些人认为,产后产妇不能刷牙,但实际上,在产后,由于产妇的牙龈易发生出血、水肿情况,牙齿坚固性差,如产妇不刷牙,往往会导致产妇口腔内细菌增多,反而会损害牙齿,加重牙龈出血、水肿情况,还易引发口腔炎。还有些人认为,产后需坐月子,而坐月子期间不能洗澡、不能洗头,但如果产妇在产后不洗澡、不洗头,其个人卫生问题堪忧,易导致病原微生物趁虚而入,引发产褥期感染,因此,在产后产妇可对身体进行擦洗,正常洗头,保证个人卫生。

1.4 产后心理状况

产妇产后由于受到内分泌改变、形体改变的影响,加上无法适应新的身份角色,其产后心理状况往往会出现问题,部分产妇甚至会发生产后抑郁症,表现为孤僻、易怒、易哭、悲观、疲乏、失眠等,产妇自身往往无法克服,严重时甚至会对新生儿产生抵触心理,危害新生儿,出现自杀行为,因此,产妇在产后需重视自身的心理问题,注意及时寻求专业的心理干预。

1.5 产后身体锻炼

在妊娠期间,产妇由于怀有宝宝,其体重往往会增加,其身体机能改变,机体内代谢、内分泌均会出现改变,免疫力下降,而在分娩后,尽管产妇产内胎儿顺利娩出,但大部分产妇仍存在身体臃肿、身体虚弱、免疫力低下等问题,产妇应重视产后身体锻炼,适度运动,不能不运动,也不能过度运动,注意保证睡眠、劳逸结合。

1.6 产后盆底功能障碍

由于产妇产后盆底肌肉受损,盆底支持结构遭到破坏,其产后盆底肌力减退,易发生盆底功能障碍。产后 1 个月内,产妇发生盆底功能障碍的风险较高,易导致产妇出现压力性尿失禁、便秘、盆腔器官脱垂等情况,严重影响产妇的身心健康,故在产后产妇需注意自身盆底功能情况,一旦发现问题,需及时与医护人员联系。

2 产妇的产后护理方法

2.1 伤口护理

严密观察产妇产后子宫及阴道伤口,嘱咐产妇在产后保持外阴清洁。阴道自然分娩产妇自产后第 2 天起,采用洁尔阴液擦洗外阴,如外阴伤口出现肿胀情况,护士应采用酒精纱布对产妇外阴进行湿敷处理,而针对会阴侧切伤口,需每天采用温开水冲洗,排便时注意采取坐式,避免大幅度动作而导致伤口崩裂。剖宫产产妇在产后第 1~2 天,可将导尿管拔除,定期对手术切口进行消毒,卧床时宜采取半卧位,如切口疼痛剧烈,可按医嘱给予产妇止痛药。

2.2 饮食护理

产后饮食主张少量多餐,量控制在适度范围内,注意补充水分,尽可能选择易消化、易吸收的食物,荤素搭配,还可使用阿胶、红枣等补血食物,还可食用鲫鱼汤、猪蹄黄豆汤、乌鸡汤等催乳食物,忌食生冷、坚硬、辛辣、过于油腻等食物。

2.3 生活起居护理

嘱咐产妇在产后每天刷牙,产后 1 个月内定期采用温水擦洗身体,正常采用温水洗头,禁止淋浴、盆浴、性生活,并保证充足的睡眠,作息以早睡早起为宜。

2.4 心理护理

为产妇讲解心理调节技巧,嘱咐产妇在产后尽可能保持平和心态,忌大悲大喜,为产妇讲解正确的产后知识,告知产妇“产后身体走形可通过运动锻炼、饮食控制来恢复”,同时,护士需与产妇家属进行沟通,尤其是产妇配偶,嘱咐其给予产妇情感支持与陪伴,注意观察产妇情绪。

2.5 活动护理

指导产妇进行合理运动,运动量适度,以有氧运动为主,如散步、游泳,每周运动 2~3 次。

2.6 盆底功能锻炼

为产妇选择凯格尔训练法,指导产妇练习缩肛动作,1 个动作至少持续 3 秒再放松,反复练习缩肛,每天 2 次,每次持续 15 分钟,持续 4 周,同时,将生物反馈仪置于产妇阴道内,反馈其盆底肌肉活动信号,调整盆底功能锻炼强度。