

产妇的产后保健护理

罗 霞

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(2020)01-108-01

产妇是目前医院产科主要的保健服务对象,但由于产妇个人在分娩之后所产生的心理状态变化不同,以及不同的产妇对于产后护理存在着认知障碍,这些都与产妇本人的年纪、受教育程度和经济条件息息相关,受到一定的限制的情况下,很不利于产妇的产后恢复。所以在现今医疗模式的不断转变和医疗制度的不断改革之下,对于产妇提供的护理健康也应该要不断更新和变革,这样才可以满足产妇与时俱进的护理需要,并保障产妇的身体健康和快速恢复。

1 心理护理

产妇在分娩之后会由于心理上的落差和生理的变化而出现一系列的抑郁情绪,这些都是比较常见且能被理解的。但若是产妇自身的抑郁情况较为严重,很有可能会有平常的焦躁烦闷,变成较为严重的心理疾病,例如患上产后抑郁症。并且产妇还可能会由于分娩过程当中出现的问题或是产后恢复情况不佳从而担心治疗后可能会造成的生育功能、性功能或其他能力的受损、丧失的情况。为此,护理人员可向患者耐心讲解产后的治疗措施、有效性等宽慰患者情绪,患者家属也可加大对患者的关心及理解程度帮助患者改善不良心理。在提高患者恢复信心及保健依从度的同时,帮助患者在良好的情绪下得到尽早恢复。

2 饮食护理

良好的饮食选择也是产后产妇需要做好的护理事项,对于临床症状、病情严重程度不同或者是接受不同分娩方式的产妇而言,在饮食方面需要有不同的侧重点。当产妇处于产褥期间的时候,应该要指导产妇多食用一些容易消化且含有高营养成分的食物,在大约三天左右的时间才可以恢复正常的饮食。若是处于哺乳期间,护士和医生应该要科学指导产妇尽可能减少饮食当中所含有的辛辣食物,否则会造成母乳的成分改变,尽可能选择含有高维生素和高质量成分的食物,食物当中粗细粮也要进行合理的搭配,以确保摄入营养元素的全面。即使在产妇康复出院之后,也需要定期电话访问或者是要求产妇到医院进行复检,在产妇遇到饮食问题的时候,给予科学及时的指导。

3 个人卫生情况指导

对于产妇来说,在分娩之后的个人卫生是需要尤为重视的。是产妇个人卫生情况不良,有可能会造成一系列的生理上的疾病,所以一定要指导产妇保持个人卫生,尤其是会阴部位的清洁。早期不方便洗澡时,一定要常用毛巾擦拭身体,用温水刷牙,每日都要确保更换内衣内裤。有一部分产妇会在网络上听取他人的建议而使用一些阴部清洁剂,但从科学的角度来说,产妇只需要每天确保用温水清洁阴部即可,阴部清洁剂当中含有的某些成分有可能会造成额外的刺激。

女性阴部的菌群结构是较为稳定的,能够在一定程度上抵抗外界细菌和病毒的侵入,所以不要随意使用额外的清洁剂去破坏其菌落平衡,否则更容易导致产妇出现敏感和感染的情况。若是产妇有常出汗的现象,一定要及时更换衣物,确保身体的干净和清洁。若是采取自然分娩方式进行分娩的产妇,可以在分娩一周之后开始进行缩肛练习,这样有利于产后形体的快速恢复,具体缩肛练习的方式可以由护士进行指导。

4 关于母乳喂养的指导

在分娩之后,除了产妇自身的身体恢复之外,如何去学会照顾婴儿也是非常重要的,但这不仅是孕妈妈的任务,同样还需要将母乳喂养的相关知识教授给其他家人。母乳喂养的好处颇多,不仅能够确保宝宝的营养摄入全面,对于母亲自身也有一定好的影响。让产妇加深对于母乳喂养好处的认知,可以尽可能提高现今的母乳喂养率。

护士在进行具体讲解的时候,可以让父母双方都同时进行学习。具体的指导内容应该要包括如何进行正确的母乳喂养,包括母乳喂养的姿势以及母乳喂养的时间,还有如何给婴儿洗澡,抱婴儿的姿势,如何给婴儿裹浴巾等等。这些都是作为新手妈妈们,尤其需要学习的。在教学的过程当中,护士可以适当的普及母乳喂养的优点,让产妇有提高对于母乳喂养的重视程度。在饮食方面也可以指导产妇多多食用鱼类、肉类的食物,能够确保母乳的质量。

5 关于乳房的护理

很多产妇都担心母乳喂养会给乳房带来不利的影响,所以为了消除产妇这种偏见,护士应该要针对乳房进行针对性的护理讲解。首先建议产妇在分娩之后,穿舒适的棉质内衣,避免下垂堵塞排乳管。如果在喂养的过程当中抚摸乳房发现存在包块,可以采取热毛巾敷一会儿的方式缓解,在必要的时候可以咨询医生采取药物以辅助治疗。若是由于频繁吮吸乳头造成乳头破裂,应该要及时咨询护士,判断是否是由于自身喂乳的方式出现了错误,以纠正喂乳姿势同时配合药物治疗。如果破损的情况较为严重,需要及时终止母乳喂养。产妇还会经常出现溢奶的情况,此时可以用手适当进行按摩,使乳房松弛下来。

在更为周全的产后保健护理之下,产妇的护理满意度也得到了显著的提升,并且能够促进产妇分娩后的身体情况快速康复。产妇在康复过程当中及时了解相关知识,也起到了提高护理配合度的效果。逐渐采取个体化的产后保健康复是我们应该需要发展的方向,个体化的产后康复能够更具有针对性帮助。所以我们应该更加深入的去研究如何进行产后的保健护理,以逐步提高产妇在产后的恢复水平,提高目前现阶段的母乳喂养率,降低产妇在分娩后的并发症患病率。