

生娃后，你的盆底肌还好吗

陈 碧

成都市成华区妇幼保健院 610000

【中图分类号】R71

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2022) 02-090-01

一、盆底肌恢复不好的表现

经历了漫长的十个月孕程，准妈妈终于一朝分娩。孩子降生，妈妈们终于恢复正常生活状态，有些妈妈开始着手减肥大计，想要迅速恢复到孕前的身材状态。但计划还未来得及实施，让人尴尬的情况出现了。例如，不能大笑，一大笑就会出现漏尿现象，并且夫妻生活也出现了问题，同房时没有了原本的紧致感和快感，甚至咳嗽几声都会有尿液渗出。这些症状都是盆底肌还没有恢复的表现，由于孕期以及生产的过程中盆底肌被撑大到原来的数倍，复原起来较为困难，因此松弛无力。另一方面，盆底肌支撑着膀胱及子宫体等周围器官，同时还帮助身体排泄，生产过程中的过度牵拉及孕期的压迫，以至于盆底肌失去了原有的弹性。

二、产后盆底肌受损的常见问题

1、尿失禁

很多产后的妈妈会出现咳嗽、打喷嚏、大笑时不自主的漏尿问题。这种尿失禁的现象对产后女性身心造成极大影响。产后尿失禁是因为女性尿道比较短，当生产过程中胎儿通过产道时导致膀胱、子宫等组织肌膜不同程度的受损，尿道松弛，从而导致原有功能丧失。一旦腹部压力增大，尿液就会不自主的流出。

2、子宫脱垂

子宫脱垂主要时优于盆底的组织发生退化、创伤等，导致盆底的支撑薄弱，引起子宫从正常的位置沿着阴道下降在宫颈外口达到坐骨棘水平以下，甚至是完全的脱出阴道，子宫脱垂多发生在绝经期的女性或者是老年女性，已经生育的妇女患子宫脱垂的比例为40%~50%，而45~80岁的妇女发病率会高达75%，子宫脱垂在70岁左右病情会加重，80岁以后发病率猛增，严重影响了妇女的生活质量。

3、性功能障碍

据相关统计，女性在怀孕期间性问题的发生率在30%左右，而产后的性问题发生率竟达到70%以上。大部分女性产后都会出现各种性问题，如，产后性欲低下、性高潮障碍、性唤起障碍、性交疼痛、阴道痉挛等等，初产妇的性问题发生率竟高达80%。

4、产后腰痛

怀孕时子宫增大，激素水平变化对盆底肌肉造成损伤，分娩时对盆底肌肉及神经同样造成的损伤，将会导致女性产后面临着各种各样的问题。由于孕期及生产过程造成的损伤，产后子宫及盆腔组织很难恢复到孕前的状态。此时链接骨盆的韧带、盆底肌仍处于较为松垮的状态。倘若此时产妇的恶露排出不顺畅，淤积到盆腔中，将会导致产妇产生后腰部疼痛的情况。此外，由于盆底肌功能障碍，导致腰背部肌肉负荷增大，骨盆肌肉功能障碍导致腹部压力异常，以至于重力线前移，腰骶部前突，要背肌压力增大，因此肌肉越来越紧张，出现腰痛症状。

三、产后盆底肌的恢复

产后的42天是盆底肌恢复的最佳黄金时期。如果产后身体没有出现任何异常状况，这个阶段进行盆底肌恢复效果是比较显著的。此时产妇身体各项机能都已经基本恢复到孕前的状态了，盆底肌也恢复到能够承受一些相应锻炼的状态。由于孕期及生产过程中造成的损伤，盆底肌很难自主恢复到孕前水平，因此需要进行一些相关的锻炼及运动辅助，从而帮助盆底肌恢复紧致。最为常见的就是进行提肛运动。每天坚持练习两到三次，每次提肛运动进行30次，长期坚持就可以达到帮助盆底肌恢复紧致的功效。

此外，还可以每天坚持晨练，运动幅度要掌握好，不能进行剧烈运动，可以根据自己的身体状况选择慢跑，或者进行瑜伽的练习，帮助盆底肌恢复。运动强度一定不要过大，长跑是不适宜产后的妈妈们的。除了运动进行修复外还要注意饮食，因为只有营养均衡，才能够促使身体更好的恢复到孕前的状态。多吃富含高蛋白的食物，从而避免营养不均衡，以至于影响到盆底肌的恢复。

参考文献：

[1] 伟英, 毛雪琴, 饶乐英, 等. 产后妇女盆底肌功能的影响因素研究[J]. 中国计划生育和妇产科, 2019, 7(3): 66-68.

[2] 丁峰, 宋岩峰. 盆底功能障碍性疾病流行病学特征[J]. 河北北方学院学报(医学版), 2019, 27(3): 74-77.

(上接第89页)

但是要保证避免对患儿其他组织造成压伤。护理人员还要加强对补液部位周围皮肤以及组织的观察，为患儿做好保温措施，尽可能的减少身体部位的暴露，对气管导管的护理，保证气管导管的通畅性。手术结束后，在患儿还未全部清醒之前，指导患儿去枕保持平卧位4~6小时，并将头部偏向一侧，促进口腔分泌物的排出，同时配合低流量吸氧，为了尽可能减轻患儿的疼痛感，可给其颌下冰敷，要加强与患儿家属的沟通，避免患儿用力咳嗽及吐痰，如果口腔中出现分泌物，及时吐出，

避免引起肠胃不适。还要加强出血情况的观察，如果发现患儿出现活动性出血征兆，及时与医生进行联系。

总之，腺样体是小儿免疫器官中重要的一部分，参与了机体的免疫调节，是有效防御呼吸道疾病的第1道关卡，其引发原因较多，如果未能及时接受有效的治疗，还会引发多种疾病。临床医护人员要加强对引发腺样体肥大原因的分析，明确诊断方式及治疗方式，护理人员给予积极配合，促进患儿的早日康复。