

# 产后如何护理？

沈 君

成都市青白江区人民医院 610300

【中图分类号】R473.71

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 06-099-01

产妇在刚刚生产完以后，身体虚弱元气大伤，必须在产后恢复期内做好调养才能得以尽快恢复，因此在月子期间的调养和护理显得尤为关键。产妇除了需要注意补气养血，防风寒排恶露以外，还要尽量保证宝宝的乳汁充足，所以产后饮食安排必须科学合理。那么宝妈产后到底应该怎样科学护理呢？接下来我们从日常护理、饮食调节、恶露处理、个护卫生等方面来具体了解下。

## 一、进行子宫按摩排恶露促恢复

子宫按摩的目的是帮助孕妇尽早将子宫内的恶露及时排出，同时也可以预防因子宫收缩不良而引起的产后出血。产妇可以参考如下方法进行按摩：首先找到子宫的位置，一般正常分娩的产妇，可以很容易的在肚脐以下位置触摸到一个明显硬块，这就是子宫位置。当子宫变软后，将手掌心焐热，用掌心力量在子宫位置循环按摩，直至子宫硬起，则表示子宫收缩良好。如果按摩期间子宫收缩疼痛程度剧烈，需立即停止按摩，则可以采用俯卧姿势以减轻疼痛感。

## 二、恶露排除和处理

恶露主要是指孕妇分娩后子宫内部所排出的分泌物，一般会在产后的 1-3 天内排出，颜色鲜红且量较多，随后其颜色逐渐变淡，量也逐渐减少，一般在 10 天后恶露会开始变成淡黄色，在 4-6 星期内会完全消失。如果宝妈的恶露时间超过这个时间范围，仍然无法排尽，则需要及时就医处理，以免引发感染，影响子宫恢复。

## 三、养成良好的排便习惯并注意个护卫生

由于宝妈产后腹压消失，如果饮食中维生素补充不足，在卧床期间其肠蠕动会明显减弱，排空时间也会延长，加之会阴切口的疼痛感会使产妇不愿意排便，此外，月子期出汗较多，体内水分流失明显，这些因素都可能导致宝妈产后便秘。因此产妇在产褥期在饮食上注意应以半流食为主，特别注意多食用富含维生素和膳食纤维的新鲜果蔬，同时适当的下床活动，尽量养成每日按时排便的习惯。可根据需要服用蜂蜜水、香蕉、酸奶等食物以促进肠胃蠕动。

此外，大小便以后用温水冲洗会阴，按照由前至后的顺序进行擦拭，切勿来回擦拭，并注意手部不要直接碰触会阴以免造成感染。冲洗时，注意水流不要太大，冲洗力度适中，建议产妇用卫生护垫，开始用时间间隔 1 小时左右更换一次，后期 2-3 小时更换一次即可，同时卫生棉的擦拭顺序也是由前至后，以防止会阴细菌感染。

## 四、尽量采用母乳喂养

母乳是婴儿最重要的营养来源。母乳中的各种营养物质有利于婴儿的消化吸收，世界卫生组织建议产后母乳喂养最好持续 6 个月以上。一般产妇来奶需要几天时间，其间宝妈一定要耐心等待，同时家人也应该多给与其鼓励和支持，并尽早了解母乳早期喂养的一些常见问题，以消除其紧张心理，使得母乳喂养顺利开始。

## 五、通过适度活动来减轻腹胀预防血管栓塞

一般产妇产后第一次下床时，可能会因为低血压、贫血、低血糖等造成头晕、四肢无力，因此需要家人或医护的陪伴和协助。注意初次下床动作要缓慢，首先慢慢坐在床头位置，待无明显头晕后再尝试慢慢下床。一般剖腹产术后的 24 小时内，建议下床活动，一方面有助于肠胃蠕动、减轻腹胀，同时也可以预防血管栓塞，产妇下床时可以通过腹带或家属医护人员用手协助支撑腰部，并支托伤口，以减轻伤口痛感。

对于产后身体较为虚弱的宝妈，适合通过散步的活动方式来逐渐恢复体能，且该方式简单强度小，同时也最为有效。同时要注意散步时间要循序渐进，一开始 5-10 分钟即可，以后根据身体情况再逐渐延长至 30 分钟左右。且最好每次增加的散步时间不要超过 5 分钟，每次逐渐增加，以提高身体的适应度。

## 六、保持情绪稳定，避免紧张情绪

多数宝妈初次生产后由于缺乏经验，对宝宝的一些行为不理解，经常会出现无力感和自责感，如喂奶，换尿布、宝宝啼哭不止等都会增加宝妈的压力，这时就需要家人的理解和安慰，以及有经验家长的帮助和指点，以及时缓解和消除孕妇的紧张情绪，使其保持心情舒畅、情绪稳定，利于产后恢复。

## 七、产后饮食注意事项

### （一）避免食用寒凉辛辣食物

宝妈的产后身体极为虚弱，加之子宫在排恶露期间，畏冷怕风寒，所以一定注意在此期间不能食用寒凉食物。一方面可以避免生冷食物影响肠胃运化，同时也可有利于恶露及时排出。此外产妇产后亟需养气补血，通常会阴虚发热等症状，因此要注意忌食辛辣刺激食物，如葱、姜、蒜、辣椒等。如果饮食不当，很容易引起便秘、痔疮等症状，带来麻烦。同时乳汁也会对婴儿肠胃造成一定影响。

### （二）切忌擅自进补

产妇在月子期间如果擅自进行大补，很可能造成产后肥胖，严重情况下可能会引发其他疾病，同时需要注意的是，一旦宝妈患上肥胖症再进行母乳喂养，很有可能导致宝宝腹泻。且不同宝妈的身体基础各有差异，即使需要进补建议咨询专业医生建议，切勿盲目进补以免增加身体负担，同时影响产后恢复。

### （三）保持每日充足的果蔬摄入

在传统观念上会认为，蔬果属于“水气大”的食材，多吃果蔬容易导致身体上火，其实这种观念是一种错误认知。蔬果中所含有的各种维生素、膳食纤维是我们人体健康所需营养的重要来源，而且通过食用果蔬不仅可以促进消化、加快肠胃蠕动，同时也有助于增强食欲，促进排便，预防便秘。

总而言之，产后护理对于每个产妇来说都尤为重要，不仅能关系到产妇的产后恢复，同时对维持情绪心理稳定也有一定的积极作用。因此需要从产后日常护理、适当运动、个护卫生、膳食营养、情绪调节等多角度进行全面呵护。