

产后恶露的观察与护理新手妈妈早知道

唐丽

雷波县疾病预防控制中心 四川雷波 616550

【中图分类号】R473.71

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 09-052-01

产后恶露的观察与护理是新手妈妈们在产褥期必须关注的重要事项之一。了解如何正确观察和处理产后恶露对于新手妈妈来讲是至关重要的。通过详细了解产后恶露的观察与护理相关知识,不仅可以帮助新手妈妈们及早适应这一阶段身体的转变,还可以及时发现潜在的健康问题,有助于新手妈妈们避免各类感染的趁虚而入,采取有效措施促进身体早日恢复,为自己的身体健康保驾护航。



一、产后恶露的定义

产后恶露是指胎儿和胎盘娩出后,胎盘剥离面出血的血液、子宫黏膜腺体分泌物、少量的子宫蜕膜、少量坏死的胎膜以及细菌等一起经阴道排出的混合物。恶露持续时间一般为4~6周,呈现出鲜红色,含有血块和坏死组织。恶露的颜色和质地随着时间的推移而发生变化,一般从鲜红色逐渐变为褐色或黄色,并逐渐减少,直至排干净。

二、产后恶露的分类

正常情况下,产后恶露可分为三个阶段:血性恶露、浆液性恶露、白色恶露。

第一阶段(血性恶露):颜色鲜红,有大量血液。不仅量多,有时还会有血块,少量胎膜和坏死的蜕膜组织。血性恶露约持续3至4日,子宫出血量逐渐减少,其后慢慢变为浆液恶露。如果持续时间过长,表明子宫恢复欠佳。

第二阶段(浆液性恶露):颜色浅红,以浆液为主。因子宫内黏膜渐渐恢复,出血显著降低,颜色变为淡红。含少量血液,大量的坏死蜕膜组织、宫颈粘液、阴道排液和细菌。浆液性恶露约持续7至10日,之后变成白色恶露。

第三阶段(白色恶露):粘稠,颜色较白。含大量白细胞、坏死蜕膜组织、表皮细胞和病菌等,约延续3周。

三、产后恶露的异常情

1. 颜色异常:恶露持续鲜红色或出现其他颜色(如绿色、黑色、褐色)。鲜红色恶露持续时间过长可能与子宫内黏膜残留或感染有关。绿色或黑色恶露可能提示感染或其他子宫内问题。

2. 气味异常:2周后产后恶露持续存在血腥味或恶臭味。

3. 出血异常:出血量过多,超过6周依然没有干净。

4. 持续时间异常:产后恶露持续时间超过6周依然存在。

5. 异常血块:产后恶露中出现异常大的血块或持续存在

血块。

6. 其他症状:产后伴有剧痛、发热、腹部肿胀、恶心呕吐等症状,提示可能有并发症存在。自觉发现产后恶露出现异常情况时,及时到正规医院进行咨询、检查,通过专业医生复查、评估和诊断,以便获得及时、有效、精准的治疗。

四、产后恶露的护理

1. 卫生习惯:每天用温开水冲洗外阴区,从前向后擦拭,防止细菌感染。穿宽松内裤,保持会阴部的清洁与干燥。避免使用刺激性洗液或肥皂清洗阴道深处,以免破坏其自然的酸碱平衡。

2. 使用合格的卫生用品:选择柔软且吸收性好的产褥垫或超长卫生巾,每3~4小时更换一次,保持外阴干爽和清洁。避免使用内置棉条、棉球等易发生阴道炎的用品。

3. 禁止性行为:在恶露完全停止之前,应禁止性行为,以防止感染和延缓子宫愈合。

4. 饮食调理:保持营养均衡,合理搭配谷薯类、鱼、禽、肉、蛋、奶类等食物,摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,有助于身体恢复。避免食用辛辣、油腻及刺激性食物。

5. 注意休息:产后需要适当的休息和保证充足的睡眠,避免熬夜、过度劳累。合理安排作息时间,有助于子宫康复和恶露的正常排出。

6. 避免提重物:产后恶露未排净期间要避免提重物 and 剧烈运动,以减轻腹压增加引起的子宫下垂或是内脏下垂。

7. 注意保暖:产后恶露期间,特别是在寒冷的季节里,要注意保暖,避免受凉。穿着合适的衣物,特别是保暖的内衣和袜子,以防止感冒或子宫受凉影响身体康复。

8. 坐姿正确:选择舒适的体位,可以使用坐垫或靠垫来减轻对会阴区的压力。避免长时间一个姿势坐着,经常变换坐姿或站立活动,有助于减轻局部压力,促进血液循环,促进身体及早康复。

9. 按摩:用指腹或手掌轻柔的按摩腹部,可以促进子宫的收缩和恶露的排出。进行按摩之前,洗净双手并涂抹少量无刺激的按摩油或婴儿油。然后,用手掌轻轻平放在腹部中央,开始以顺时针方向进行小圆圈的按摩,逐渐加大力度。按摩时间约10~15分钟/次,根据自身感受舒适为宜进行调整。保持身体放松,如果感到不舒服或疼痛,应立即停止按摩。

10. 心理护理:大部分新手妈妈在不能欣然接受角色的转变的同时又缺少对产后恶露的正确认识,内心的烦躁、紧张、焦虑及各种心理负担均可造成新手妈妈情绪低落、自卑甚至抑郁,新手妈妈应学会自我调整心态,多给自己积极的心里暗示。在减轻身体不适的同时,为自己营造舒适的休息环境,听喜欢的音乐或看感兴趣的书籍,使自己尽快恢复乐观、自信的心态,坦然接受并适应自己的新角色、新处境。

综上所述,新手妈妈应正确认识产后恶露的颜色、味、量、持续时间和血块等指标代表的意义,掌握产后恶露的护理要点,及时发现异常,减少感染风险,避免并发症的发生,保障宝妈的身心健康!