

产后修复护理注意事项有哪些

任红

(雷波县人民医院, 四川 雷波 616550)

产妇在生产的过程中, 会大量出血, 耗费大量的体力, 因此结束生产的产妇, 身体会变得比较虚弱, 需要通过适合的方法进行调理, 才能够逐渐恢复正常。尤其是剖宫产手术的产妇, 腹部还会留下伤口, 提高了产后护理的难度。那么产后修复护理都有哪些注意事项呢? 可能出现的产后并发症又有哪些呢? 下面就一起来了解一下。

1 产后可能出现的并发症

现在在临床医学的教科书上, 只有“分娩并发症”这项内容。如果在分娩过程中处理得当, 这种并发症一般是不会出现的, 但是如果孕妇在生产之前, 已经存在妇科疾病或者是妊娠并发症, 那么在产后这些病症就可能延续一段时间。如妊娠糖尿病, 一些产妇会在生产之后好转, 但是也有一些产妇病症会持续存在。

1.1 便秘

产妇生产之后, 粪便通过肠道时的速度会变慢, 因此大部分产妇在产后都容易出现便秘的情况。造成肠道蠕动变慢的实际原因, 是由于产妇生产之后腹肌松弛生长, 腹压要比平时更小, 并且在妊娠期间大量的避孕激素, 会造成肠道肌肉长时间放松, 因此导致肠道得蠕动比正常人慢。一般情况下出现便秘后, 产妇可以通过饮食方面进行调节, 切忌不要乱用各种泻药, 否则一旦停药可能会导致便秘变得更加严重。

1.2 抑郁

产后抑郁症主要是指产妇在分娩完成后, 出现了抑郁障碍。在出现产后抑郁后, 在表现上与正常的抑郁症相同, 主要表现为悲伤哭泣、情绪低落、胆小害怕、担心多虑、烦躁不安等, 更严重还有可能会丧失照顾婴儿与自理的能力, 如果不及时治疗, 产妇可能会出现轻生的行为。根据相关的调查发现, 在产后第一周, 大概有一半以上的产妇会出现轻度的抑郁情况, 十分之一的产妇会患上抑郁症, 并且在产后 1 个月内出现抑郁障碍的几率, 是正常女性的 3 倍以上。

1.3 脱发

脱发在生产后的产妇中非常常见, 出现这种情况主要是由于在生产期间大量的汗液, 并且没有及时的进行清洗造成, 只要在能够行动之后及时进行清洗即可, 不需要过于担心。

2 产后修复护理注意事项

针对以上提到可能出现的各种产后并发症, 为了保证产后快速恢复健康, 下面一起了解一下产后修复需要注意的各种事项。



2.1 伤口护理

不管是阴切开伤口还是剖腹产的伤口, 在产后都需要进行护理, 具体的护理内容可以分为 3 个方面: 需要注意感染问题, 伤口局部出现了红、热、肿等情况后, 绝对不能够忽视, 若不

适感没有改善, 并且持续加重出现脓性分泌物后, 要尽快到医院中就诊; 阴道大量的出血, 或者是排出大量血块也属于不正常的情况, 需要尽快就诊。为了保证伤口能够尽快愈合, 需要保持伤口的清洁和干燥情况; 温水坐浴进行日常清洁; 注重营养的均衡; 不要提重物; 性生活不要过早发生。

2.2 充分休息

为了保证产妇能够充分休息, 需要对环境、衣着等方面给予充分重视。具体包括以下几点: 维持健康、良好的生活习惯, 保证作息时间, 尽量保证每天超过 8 个小时的睡眠。创造出适合休息的环境, 注意卫生, 室内温度适宜, 保证通风和换气。冬季尤其需要保证室内换气, 保持空气清新, 但是需要避免产妇直接吹风。不能在产妇休息的房间内抽烟, 患有各种传染性疾病的相关人员最好不要与产妇和婴儿接触。产后衣着上需要以舒适为主, 保证衣物清洁的同时, 要适当增减衣物, 不能与正常的生活情况差距太大, 避免适应外界环境的能力变差。

2.3 饮食均衡

产妇的饮食非常重要, 尤其是需要产后哺乳的产妇, 饮食上多加注意。主要包括以下几点: 产后大部分产妇都需要母乳喂养宝宝, 在食物的摄取上必须要保证丰富, 饮食结构需要多样化。可以食用一些催奶的食物, 保证奶水的充足。纤维含量的食物可以多吃, 产妇长时间休息, 肠胃蠕动能力比较差, 多纤维含量食物能够促进肠胃蠕动。尽量不要大补, 产后身体会在一段时间内比较虚弱, 大补食物无法被吸收, 还会造成产妇肥胖。寒凉的食物尽量不要吃, 生冷的食物会伤胃, 可能会造成恶露不下, 引起一些产后的并发症。

2.4 合理运动

产后需要合理的休息, 也需要在可以自由行动的情况下进行合理的运动, 有助于帮助子宫尽快恢复, 促进身体的代谢循环。运动方面需要注意以下几点: 避免久坐或者是久站, 合理的安排运动时间。针对产后出现尿失禁等盆底肌肉损伤的产妇, 可以适当的做一些提肛运动, 有助于修复损伤。或者是做“凯格尔”运动, 以及瑜伽、慢跑等运动, 不仅有助于产妇修复身体损伤, 同时也能够帮助患者保持身材。

2.5 心理护理

产妇由于性格、外界因素等原因, 可能会出现轻重不一的心理问题, 严重可能会发展为产后抑郁。因此, 要对产妇心理方面的护理给予重视, 针对产妇的不同情绪, 选择适合的方式进行护理, 具体可以分为以下几种方式。①焦虑: 一些新手妈妈由于缺少育儿经验, 会出现焦虑的情绪, 针对这种情况, 可以引导产妇多看一些育儿方面的书籍, 或者参与到网络课堂中, 与其他新手妈妈交流经验等, 积极调整心态, 适应角色转换。②抑郁: 近些年产后抑郁的患病率在不断提升, 除了生活环境的变化、婴儿的哭闹等, 另一重要因素是产后产妇体内激素发生了变化。针对这种情绪, 可以指导产妇注意休息, 与周围人及时的进行交流和沟通, 放松身心, 避免一直处于紧张的状态中。

3 结语

当前, 越来越多的产妇开始重视产后修复护理, 不仅是为了保证身心的健康, 也是为了身材能够恢复。针对产后修复问题, 产妇需要按照自身的情况, 有针对性的选择修复方法和内容, 这样才能够实现事半功倍的效果, 更快的恢复正常生活。