# 产前：关于临产

规律性的宫缩是临产最重要的标志，真临产有三大征兆：见红、阵痛、破水

见红通常出现在分娩前 24~48 小时，一般出血量小于月经量。如果只是出现淡淡的红色，可以留在家中继续观察，注意休息，不要剧烈运动；如果流出鲜血，出血量超过生理期出血量，则有可能是胎盘剥离引起的出血，应立即去医院待产

阵痛是准妈妈规律性子宫收缩引起的疼痛，当出现规律且逐渐增强的阵痛，持续 30 秒以上，间隔 5~6 分钟，就预示着“真临产”了

羊水一般无色、清澈、有点腥味，无法像控制尿液一样控制羊水的流出，破水发生后，应立即平躺，防止羊水继续流出，并尽快送入医院

# 产褥期

产褥期一般为42天，产后子宫需要6周回复到接近孕前子宫的大小

## 1.子宫变化：排恶露

恶露根据排出时间、颜色、排出物的不同分为三种，血性恶露、浆液恶露和白色恶露。

血性恶露中因排出的血液较多，恶露呈鲜红色，量多，或夹有小血块，一般 3~4 天逐渐转为浆液恶露；浆液恶露中会出现较多坏死的蜕膜、宫腔渗出液和细菌，恶露为淡红色，一般持续 7~10 天，逐渐变为白色恶露；白色恶露主要为白细胞和退化蜕膜、细菌

如果血性恶露持续时间过长，超过 10 天，则为子宫复旧不良，应该及早去医院诊治。如果在子宫复旧过程中，恶露呈脓性、伴有腐臭味，则可能合并感染，应及时去医院就诊

## 2循环系统及血液变化

注意预防心衰以及血栓的形成

## 3消化系统变化

容易便秘。产后 1~2 天内由于出汗多，常感口渴。

### 3.1内分泌系统变化

**不**哺乳的新妈妈通常在产后 6~10 周月经复潮，平均 10 周左右恢复排卵。哺乳的新妈妈月经复潮延迟，有的新妈妈哺乳期月经一直不来潮，平均于产后 4~6 个月恢复排卵。产后较晚恢复月经的新妈妈，在月经来潮前会有排卵的可能，所以哺乳的新妈妈即使未见月经来潮，仍有受孕的可能

# 4产后

## 4.1产后护理

大多数新妈妈会有子宫收缩疼痛的现象，这种疼痛称为“产后痛”。一般情况下，产后痛是可以忍受的，持续 2~3 天就会渐渐消失

缓解方法：1. 沿顺时针方向环形按摩腹部，开始时可以稍用力，以触摸到部位变硬为度，防止宫内积血残留。

1. 用温度适宜的热毛巾或热水袋敷在下腹部，促进血液循环。
2. 及时排气、排尿、排便
3. 卧位时尽量选择侧卧位，并且左、右侧位交替休息，坐在床上时，可以在臀部或后腰部垫个垫子，以减少疼痛

剖宫产后 6 小时内，新妈妈的腹压突然下降，胃肠蠕动缓慢无力，应严格禁食

热水泡脚，按摩、热敷腹部，可以促进胃肠蠕动和局部血液循环。剖宫产新妈妈产后可以每天用热水泡一泡脚，用热水袋热敷腹部，卧床休息时，新爸爸或其他家人也可以从旁帮忙轻轻按摩新妈妈腹部。方法是自上腹部向下按摩，每 2~3 小时按摩一次，每次 10~20 分钟。这不但能促进肠蠕动，还有利于子宫、阴道排出残余积血

产后新妈妈一定要注意及时排尿，自然分娩的新妈妈一般在产后 6~8 小时就应该进行第一次排尿，新妈妈产后体质虚弱，经常会大量出虚汗，必须要及时补充水分（不能少喝水或憋尿）。

新妈妈产后不要总卧床，应尽早在床上起身坐一坐或者下床走一走。一般来说，新妈妈只要身体恢复良好，产后 24 小时就可以下床活动，以帮助胃肠蠕动，防止肠粘连，促进子宫复位。新妈妈运动与进食要间隔 1 个小时左右，不宜在过饱的状态下运动

## 4.2排汗：

产后大量出汗和排尿量的增加，这是正常的生理现象，一般持续 2~3 周即可消失，在此期间，新妈妈应及时补充水分，可以适当饮水

## 4.3喝水：

需要注意的是，适当饮水不等于大量喝水。新妈妈在怀孕末期，身体里的水分比怀孕前多 40%,直到产后一段时间才可将身体里多余水分全部代谢出去。所以新妈妈产后前几天，体内水分比平时多，如果再多喝水，就会导致原来需要排出的水分排不出来，体内的水分越来越多。而且，新妈妈产后胃肠蠕动减慢，大量水液的摄入，不能代谢吸收，容易再次引发尿潴留，甚至引发尿路感染。

新妈妈产后喝水要遵循少量多次、慢慢喝的原则。产后一周内，新妈妈应该勤喝水，但是每次都少喝点，避免一次喝大量的水，给肠胃造成过重的负担。如果是剖宫产的妈妈，可能需要用水服用一些药物，所以其他时间可以减少喝水次数，用来服药的水也不要一次喝太多。等到身体慢慢恢复正常后，新妈妈可以**每天喝 6~10 杯水，每杯 250 毫升**。

通过饮食补充水分 （小米粥对产后口渴有良效），口含维生素 C 片，对于缓解口渴有一定的效果

## 4.4温水擦身，注意乳房清洁

新妈妈产后 3 天内，由于身体虚弱，不宜受风受凉，因此不能洗澡，可以用温水擦身，注意乳房不能用香皂沐浴露等清洁，避免宝宝吃入体内，

喂奶前温水擦拭乳房。擦净后还需将最初的几滴乳汁挤掉，才可以给宝宝哺乳。这样做的目的是为了先冲掉乳腺管内可能的细菌，以免宝宝食入而引起肠道感染。第一次喂奶时，初乳易在乳头处形成结痂，新妈妈要先用软膏软化后，用温水擦净，再进行喂奶。如果出现乳房胀痛有硬块，新妈妈应该先按摩乳房再喂奶，从乳根部由外围向内按摩，最后按摩乳晕处，使乳汁排出，防止乳腺管堵塞而引起乳腺炎。

为了防止宝宝鼻咽处的细菌进入乳房引发乳腺炎，喂奶结束后，新妈妈应该再次清洁乳房，可用温水擦拭或冲洗。如果宝宝一次没有吃完，还要用吸奶器将多余乳汁吸出，并挤出几滴乳汁涂抹在乳头上，保护和营养乳头。

## 4.5会阴

因为会阴处血液循环快，会阴伤口一般产后 3~5 天伤口即可愈合，再过 2~3 天外阴部的水肿也将消退

新妈妈产后要注意防止会阴伤口裂开，尤其是手术切口拆线后的 2~3 天内，避免下蹲或其他需要用力的动作。**大小便时先收敛会阴部和臀部**，然后坐在马桶上。

产后 3 天内，新妈妈应采取侧卧位姿势休息，以促使会阴伤口内的积血流出，影响愈合，经历会阴侧切的新妈妈，产后要随时关注伤口变化，定时护理，及时更换卫生巾，尤其是大小便后，立即用温水冲洗会阴部，冲洗后保持干燥，避免伤口感染。