

# 顺产与剖宫产,“坐月子”有何不同

刘 宁

分娩是大多数女性婚后必然要经历的过程,由于分娩过程各人体验不同,就有了阴道分娩(也叫顺产)和剖宫产之分,不管是阴道分娩还是剖宫产,孕妈产后都需要经历一个特殊时期,那就是“坐月子”,那么不同的分娩方式“坐月子”方法是否一致呢?

## 一 顺产产后护理方法

### (一)伤口护理

在医院期间,护士会每天用灭菌注射用水冲洗会阴侧切或者撕裂的产妇伤口2次,冲洗的原则为由上到下、由内而外,会阴切口单独擦洗,出院回家后,产妇自己也要注意伤口的清洁护理,伤口一般会在7~14天内愈合,大便后用水清洗会阴,保持会阴部清洁。产妇不要穿紧身内裤,要选择舒适、宽松的内裤,以利于会阴处空气流通,促进伤口愈合。如果伤口出现刺痛、红肿或脓状分泌物等情况,产妇应该尽早就医处理。

### (二)注意保暖

“坐月子”期间宝妈要注意保暖,不可受寒。宝妈半夜起来照顾孩子或者给孩子喂奶时,也要做好保暖工作,将手臂、肩膀等部位用被子盖好。洗手、洗脸都要用温水,喝温开水。女性在生产时会消耗很多体力和精力,产后一定要注意休息,适当运动。

### (三)恶露处理

产后随子宫蜕膜脱落,含有血液、坏死的蜕膜等组织经阴道排出称为“恶露”。恶露有血腥味,但无臭味,持续4~6周,总量为250~500毫升,正常恶露根据颜色、内容物及出现时间不同分为血性恶露和白色恶露。一般在产后3日内,为红色,产后4~14日为浆液性恶露,为淡红色,叫作红色恶露。产后14日以后为白色恶露,如果恶露的颜色、量、气味发生改变,女性应及时就医处理。

### (四)排泄

因为生产时尿道和膀胱会受到不同程度的压迫,加之部分产妇会阴伤口疼痛,所以产后可能出现小便尿不净,或者尿不出的感觉,阴道分娩的产妇有尿意应随时排尿。若产妇4小时未排尿或第一次排尿尿量少,应再次评估膀胱充盈情况,防止尿潴留及影响子宫收缩引起宫缩乏力,导致产后出血。如果发

现问题,产妇通知医护人员及时处理。产妇在产后1~2日不排大便,产后腹压消失,应多卧床休息。肠蠕动减弱导致排空时间大幅度延长,另外受到会阴切口的疼痛影响及产后卧床时间长,加之进食较少,进而造成便秘。产妇在产褥期应该多吃富含纤维素的新鲜果蔬,以易消化的半流质食物为主,适当下床活动,促进肠道蠕动,养成每日按时排便的良好习惯。如有必要产妇可使用开塞露,缓解大便秘结。

### (五)子宫复旧

医护人员应每日在同一时间评估产妇的子宫底部高度。评估前,医护人员嘱咐产妇排空膀胱、平卧、双膝屈曲、腹部放松,注意遮挡和保暖,正常子宫圆而硬,位于腹部中央。若子宫质地软,应考虑是否有产后宫缩乏力,子宫偏向一侧应考虑是否有膀胱充盈影响子宫复旧,嘱咐产妇及时排空膀胱。产后第二日后每日宫底部下降1~2厘米,至产后10日降入骨盆腔内。医护人员向产妇解释宫缩痛,一般情况下,经产妇较初产妇明显,哺乳者较不哺乳者明显。宫缩痛常在产后1~2日出现,持续2~3日自然消失,无需特殊用药。

### (六)活动锻炼

产后产妇应尽早开始适宜活动。经阴道分娩者产后6~12小时可下床轻微活动,产后第二日可在室内随意走动,会阴侧切者适当推迟活动时间,医护人员鼓励产妇在床上可以适当活动,预防下肢静脉血栓形成。由于产后盆底肌肉松弛,产妇应避免负重活动或久蹲,防止子宫脱垂。

### (七)母乳喂养

我国提倡母乳喂养。母乳喂养有利于母婴健康,经济实惠,有利于产妇子宫收缩,减少产后出血。降低母亲患卵巢癌的风险。母乳中含有多营养物质,适合婴儿的消化吸收,母乳是婴儿必需和理想的食物,原则是按需哺乳,通过新生儿吸吮动作刺激乳汁分泌,母亲每1~3小时哺乳一次,时长一般不超过15~20分钟,以免引起乳头浸渍、皲裂而导致乳腺炎。

### (八)情绪护理

大多数产妇初为人母,难以胜任母亲角色,与角色变换产生冲突,良好的分娩体验、家庭环境及经济

能力的支持等是每一位产妇的内在需求,医护人员要给予产妇全方位的支持和关怀,家属也要理解和帮助产妇,多鼓励产妇,多与产妇交流,提高产妇的自信心和自尊感,尤其是丈夫,一定要做好产妇的陪伴和支持,消除产妇紧张情绪,促进她接纳孩子,接纳自己。

## 二 剖宫产后护理方法

### (一)疼痛护理及伤口护理

术后根据产妇情况适当给予镇痛泵镇痛。同时家属应该多留意刀口部位,做好卫生清洁,预防感染。产妇睡觉时要保持侧卧微曲的姿势,尽量减少腹部的张力,当需要翻身时,要缓慢进行,避免伤口受到拉伸。术后产妇根据医嘱涂抹药物,促进伤口及早愈合。术后两周内伤口不可以沾水,可以使用擦浴的方式清洁皮肤。随着刀口逐渐恢复,刀口部位会出现瘙痒现象,千万不要用手抓痒,可以涂抹凝胶等缓解瘙痒。

### (二)饮食护理

剖宫产后产妇应该多喝水,一方面可以补充身体所缺失的水分,另一方面可以促进肠蠕动,预防便秘。家属应该多注意产妇饮食的营养搭配,多为产妇准备一些蛋白质含量高以及维生素含量高的食物,促进产妇身体尽早恢复,改善产妇血液循环。

### (三)运动护理

产后当天产妇身体比较虚弱,一定要注意休息,保证充足的睡眠,促进体力恢复。产后6小时内不要吃任何食物,如果产妇身体过于虚弱,可以为其输营养液,6小时之后可以食用一些易于消化的食物。剖宫产后产妇虽然需要多休息,但也要注意适量运动。适量运动有助于促进血液循环,利于体力的恢复,还能够促进肠道的蠕动,避免便秘。此外,适量运动可以促进子宫复位和恶露排出,预防肠道粘连,有助于减少术后并发症发生风险。在没有拆线之前,产妇不要洗澡。剖宫产40天之内子宫还没有完全恢复,所以不要进行性生活。

### (四)保持阴部清洁

当导尿管拔除之后,产妇应该尽早自己排尿,避免出现尿道感染。每天用温水冲洗外阴部,出现异常情况,如肿痛、发热等,要及时就医。

## 三 产后42天检查

产后出院的时候,医生都会叮嘱产妇产后42天要回医院复查,产妇一定不能忽略产后42天的检查。有的产妇认为产后42天复查没有太大的必要性。其实,这是很关键很重要的一次复查。产后42天

复查不仅是对产妇的一次健康体检,也是对宝宝的一次体检。

产妇需要进行的检查项目包括血压、血糖、心率、口腔健康、盆底功能等。如果产妇存在妊娠期高血压疾病,还需要进行肝肾功能的检查,根据产妇身体状况完善相关检查,了解产妇恢复情况,确保产妇身体健康。除常规检查之外,医生还会询问乳汁分泌情况,避免出现乳腺炎;还会检查产妇盆底功能,通过B超检查或者手诊判断子宫恢复情况,如腹直肌是否分离、宫颈是否脱垂、阴道前后壁是否膨出、有无压力性尿失禁等,根据综合评估判断产妇是否存在盆底肌功能障碍问题。如果存在盆底肌功能障碍问题,则需要进行治疗,产后42天为盆底肌功能恢复的黄金时间,产妇可以在此时间段内进行治疗。同时也会检查阴道壁黏膜的擦伤、裂伤等情况,如果是剖宫产,则会检查腹壁的切口恢复情况;避孕指导:哺乳者采用工具避孕,不哺乳者一般可采用药物避孕。

婴儿需要进行的检查项目包括身高、体重,是否达标、偏胖或者偏瘦,心肺功能、胃肠系统是否正常,视力、听力等是否存在异常,通过多种检查来排除先天性异常。

所以,无论是顺产还是剖宫产都要接受产后42天复查,以便评估产妇身体恢复情况和婴儿发育状态,宝妈们一定要重视自己的产后健康。

## 四 骨盆护理

产妇生完宝宝后,骨盆会发生很大的变化,若没有恢复好,易出现腰痛、尿失禁等问题,所以,产后也要重视骨盆康复护理,避免出现相关的并发症。生完宝宝后,产妇提东西或者走路时,要注意保持身体平衡,预防盆骨歪斜;保持正确的坐姿,坐着的时候双脚并拢,将重心放在两条腿上,避免跷二郎腿;产后穿平底鞋,保护盆骨不发生变化;进行骨盆康复训练,促进骨盆恢复。

## 五 结语

“十月怀胎,一朝分娩。”每一位妈妈都是经历孕育的艰辛,才迎来了自己生命中的“天使”。于是便将所有爱倾注于孩子,而忽视自己的健康。无论是顺产,还是剖宫产,产后护理是十分重要的,都应加以重视,确保自己有一个健康的体质,为孩子的未来保驾护航。

(作者单位系蓝田县人民医院)