顺产后的活动指导

产妇回病房后两到四小时应及时排尿。憋尿时间太长，膀胱过度充盈会影响子宫收缩，导致产后出血。为了防止晕厥，我们有一个起床三部曲。第一先升高床头取半卧位至少30秒。第二，如无头晕不适，可慢慢坐起在床沿至少30秒。第三，在床边站至少30秒，再由家属搀扶至卫生间。如产妇有血压异常，产后出血较多，头晕等不适，请勿下床。可用便盆，直接在床上或床边解小便。分娩过程耗尽了产妇的体力，在顺产后第一天最重要的是休息以确保体力的恢复。但更要加强在床上翻身活动及四肢活动。产妇如有侧切伤口，休息时应该采取健侧卧位，经常更换护理垫，保持伤口清洁干燥，利于伤口愈合。另外，鼓励产后24小时适当下床活动，促进恶露排出及子宫复旧，预防静脉血栓，同时促进肠道蠕动，减少便秘，恢复骨盆底和腹肌张力，避免腹壁皮肤过度松弛；也应避免重体力劳动，防止子宫脱垂。