

## 顺产后健康教育处方

### 什么是顺产？

妊娠达到及超过 28 周（196 日），胎儿及附属物从临产开始至全部从母体娩出的过程称分娩。顺产是一种分娩方式，是产道、产力、胎儿和精神心理因素均正常，且能互相适应，胎儿经阴道自然分娩的方式。



### 影响分娩的因素有哪些？

产力、产道、胎儿及产妇精神心理因素。

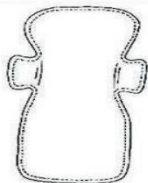
### 产后健康宣教有哪些？

1. 注意休息与运动：产后第一天宜卧床休息恢复体力，如有会阴侧切，应多向健侧卧位，有利于伤口愈合。产后第二天开始下床活动，促进恶露排出和血液循环，防止静脉血栓发生。
2. 调整好自己的心态：避免情绪高涨或情绪低落，这些都会影响子宫收缩，引起产后出血。
3. 产后进行母乳喂养：宝宝出生后 1 小时内就要给宝宝喂母乳，同时跟宝宝进行皮肤接触，这有利于刺激乳腺分泌，早下奶，对母亲子宫的恢复很有好处，减少产后出血，促进妈妈体型的恢复。
4. 及时大小便：分娩后 2 小时要排尿，下床前要有家属陪同或呼叫护士陪同。
5. 注意观察出血情况：分娩后 2 小时内，此期间最容易出血，所以要特别注意，你可以自己按摩子宫，能减少出血，阴道出血大于月经量时及时告知护士。
2. 注意饮食：可以吃一些无刺激易消化的食物，有利于胃肠道吸收。如小米粥、青来鸡蛋面等，荤素搭配等，保持大便通畅。



7. 注意保持会阴清洁：经常更换卫生护垫，保持会阴部清洁干燥，避免感染，促进伤口的愈合。

要注意的是，误用一块卫生棉擦拭两次，易造成阴道大肠杆菌感染，膀胱炎等疾病所以处理恶露时要小心。处理后，用大些的卫生巾覆盖在外面！



另外，除非伤口愈合得不好，否则，不要用高锰酸钾坐浴。

8. 居室环境：温度适宜，根据季节适当增减衣物，产褥期妇女容易出汗，应勤擦全身或沐浴，也要勤换衣服，保持身体清洁。

9. 新生儿护理：鼓励母乳喂养，要让新生儿频繁有效吸吮乳房，促进下奶和子宫收缩，控制新生儿体重下降在正常范围，帮助



生理性黄疸消退，观察新生儿胎便排出时间和次数，观察小便次数和颜色等。

10. 产后复查：产妇于产后 42 天回到医院进行产后复查。



参考文献： 主编：姜梅妇产科护理指南 中华护理学会第 26 届妇产科学专业出版 2017： 42-44  
制定部门：妇产科  
制定时间：2020-2-28  
编码：E-OB-015-A