

## 自然分娩的新妈妈

对自然分娩的新妈妈，医生会做这些事：第一，监测健康状况。分娩后，医生会监测新妈妈的脉搏、血压、阴道出血量，观察是否出现口渴、呼吸困难、神志不清等异常情况，警惕产后出血、羊水栓塞等任何危及生命的情况，一旦发现异常，第一时间做出反应。第二，监测子宫收缩情况。绝大多数产后出血是由宫缩乏力引起的，胎儿过大、双胞胎、准妈妈有糖尿病史或生产时太疲惫等，都会引发产后出血。为了预防产后出血发生，医生通常会给新妈妈点滴缩宫素，促进子宫收缩。第三，检查胎盘是否完整。一般来说，宝宝出生后30分钟内，胎盘就会娩出，医生会仔细检查胎盘和胎膜是否完整。如果胎膜残留得少，且出血少，则无须特别处理，可以等待其自行排出体外；如果残留得多或出血多，则要及时清宫。如果胎盘不完整，也要做清宫手术。第四，检查会阴伤口。如果自然分娩时有会阴撕裂或侧切伤口，医生会在胎盘娩出后清洁伤口，并予以缝合。第五，按压子宫，观察恶露排出情况。分娩后每隔15分钟，护士会按摩和按压新妈妈下腹子宫位置，预防宫缩乏力引发的产后出血，帮助子宫恢复，并随时观察恶露排出情况。

另外，医生或护士简单擦洗和整体评估宝宝后，会将宝宝放到妈妈身上，与妈妈亲密接触，这既能促进亲子关系，也能给宝宝带来安全感。产后半小时内，医生还会让宝宝吮吸妈妈的乳头，这既能够刺激新妈妈尽早泌乳，也能帮助宝宝建立肠道菌群，提高免疫力。关于益生菌的相关内容，详见第492页。

## 剖宫产的新妈妈

一般来说，剖宫产产后2小时与自然分娩一样，都要监测健康情况、子宫收缩情况，检查胎盘是否完整及恶露排出情况等。

不同的是，剖宫产需要较长时间进行伤口缝合，而且因为切口的关系，妈妈与宝宝的亲密接触也会以简单的“蹭脸”代替。不要因此而心情低落或心存遗憾，等新妈妈身体好转再亲密接触也来得及。

分娩后 2 小时内最容易发生产后出血，一旦身体有任何异常情况，要及时向医生说明，以免延误治疗。产后 2 ~ 24 小时也会有产后出血的可能，家人要密切观察。

## ● 产后 24 小时的护理

和产后 2 小时观察一样，因为分娩方式不同，新妈妈产后 24 小时的护理也要区别对待。

### 自然分娩的新妈妈

对自然分娩的新妈妈，产后需要做好如下护理。

按摩子宫，观察出血量：住院期间，护士每天会定时为新妈妈按摩子宫，以促进恶露排出。一般产后前 3 天，恶露排出量较多，颜色呈鲜红色；之后恶露会逐渐减少，颜色也慢慢变淡，4 ~ 6 周会完全干净。上厕所更换卫生巾时，要留意出血量，如果出血量过大或有血块等，要及时告诉医生，以免发生严重的产后出血，危及健康甚至生命。

定时量体温：产后应定时测量体温，随时关注体温变化。产后发烧很可能是产道感染、泌尿系感染、乳房感染等所致，如果产后发烧，要及时通知医生以及查明病因、对症治疗，以免引发产后并发症。

伤口护理：住院期间，护士会定时为新妈妈冲洗和护理伤口。若伤口特别疼、有血液渗出或其他任何不适症状，都应及时告诉医生。撕裂伤或侧切伤口通常 7 ~ 10 天愈合。需要注意，大小便时切勿太用力，以免撑破伤口。擦拭时要从前向后擦，避免感染。

排尿排便：一般产后 2 ~ 4 小时就要排尿。如果排尿不畅，医生会检查是否有尿潴留，可能需要插导尿管予以辅助。新妈妈可以少量多次喝水，以促进排尿。第一次排便会相对较晚，通常在产后 2 ~ 3 天。为了保证排便顺利，新妈妈可以适当活动，吃一些有助于通便的食物。护士查房时，会询问新妈妈排尿排便的情况。建议用纸笔记下来，以免因产后事情太多而忘记。

饮食：产后第一餐以小米粥、蛋花汤等易消化的食物为主，然后逐渐增加蒸蛋羹、

青菜、面条等清淡的饮食；开奶之后，可以适当喝鱼汤鸡汤。需要注意的是，产后切勿立即大补，否则很容易阻塞乳腺，影响泌乳。

**下床活动：**自然分娩的新妈妈，产后 24 小时内就可以下床活动。产后身体通常比较虚弱，突然站起可能会感到眩晕，因此起身时要动作缓慢，最好由家人搀扶。需要注意的是，产后千万不要长时间卧床，这既不利于产后恢复，还会影响排尿，严重的甚至引发双下肢血栓，若血栓脱落可能会造成肺栓塞危及生命。

**哺乳：**及早让宝宝吮吸乳头，可以促进泌乳。通常产后第一天，乳房会分泌少量初乳，即黏稠、略带黄色的乳汁。初乳中含有低聚糖、大量的抗体，以及丰富的营养素，既能提高宝宝免疫力，也能保证营养需求。因此，产后应及早让宝宝吮吸乳头。大多数自然分娩的新妈妈会在产后 3 天内泌乳，不过宝宝前 3 天很可能吃不饱。只要宝宝体重下降不超过出生体重的 7%，就无须急着添加配方粉，而应坚持让宝宝吮吸乳头，刺激泌乳。

## 剖宫产的新妈妈

对剖宫产的新妈妈，产后需要做好如下护理。

**观察出血量：**家人要帮忙观察出血量，一旦发现异常，要及时告诉医生。和自然分娩相比，剖宫产没有经历开宫口的过程，所以需要注射缩宫素和按压子宫促使恶露排出。因为腹部有伤口，身体恢复较慢，新妈妈产后第一天通常需要卧床休息。

**定时量体温：**同自然分娩一样，剖宫产后，新妈妈也要时刻关注体温，一旦出现发烧症状，应立即通知医生。

**多翻身：**剖宫产的新妈妈，通常产后 24 小时后才可以下床活动，但是为了促进恶露排出，除了按压子宫外，产后 6 小时后需采取侧卧位，并经常左右翻身，避免恶露淤积在子宫内引发感染。多翻身还可以促进肠道蠕动，有助于肠道内的气体尽快排出。

**排气：**因为剖宫产是一种腹部手术，最重要的是产后排气。能够排气，也就意味着肠道功能基本恢复。一般来说，剖宫产手术后 24 ~ 48 小时，新妈妈会完成排气。理论上来说，剖宫产产后 24 小时后才可以下床活动。如果未到 24 小时，新妈妈意识清醒，

四肢肌张力恢复正常，伤口和身体都没有问题，可以尽早下床走动，以更好地促进子宫收缩，促进排气，预防手术后的各种并发症。千万不要因为伤口疼痛而拒绝活动，否则很容易造成肠粘连等产后问题。

**排尿：**拔尿管后2~4小时应排尿，如果排尿困难，要及时告知医生。进行剖宫产手术，要在术前插导尿管，术后一般会在24~48小时内拔掉。拔掉导尿管后，为避免发生尿路感染，新妈妈要适量喝水，及时排尿。注意，术后第一次上厕所，新妈妈会因伤口疼痛难以下蹲，最好有家人在旁协助，以免牵拉伤口。

**饮食：**剖宫产术后6小时内禁水禁食。如果新妈妈口渴，可以用棉签蘸水润唇。6小时后，可以喝点萝卜汤、米汤，帮助尽快排气。排气前不要吃奶制品和高蛋白、高油、高糖的食物，以免加重肠道负担，不利于排气。

**哺乳：**和自然分娩相比，剖宫产后泌乳较慢。同样，只要宝宝健康，且体重下降不超过出生体重的7%，就不需要额外添加配方粉。一般来说，剖宫产手术常用的抗生素等药物，不会影响母乳喂养。剖宫产后哺乳时，可以尝试侧躺或半躺姿势，如果还是不舒服，可以请家人帮忙抱着宝宝。注意，一定要避免宝宝碰到腹部伤口，以免造成二次伤害。

### 专题：剖宫产产后注意事项

通常，剖宫产后5~7天，医生会根据伤口愈合情况判断是否可以拆线（如果手术时使用的是可吸收的缝合线，则无须此步骤）。拆线一般需要几分钟，会有轻微疼痛感，但在可承受的范围内。相较于自然分娩，剖宫产产后免去了私处护理的烦琐，不过由于接受



了手术，新妈妈在月子期间可能会经历一些自然分娩不会碰到的问题。当遇到下列情况时，应及时向医生求助。

**手术伤口疼痛：**术后麻醉药效逐渐消失，伤口会有明显的疼痛。如果疼痛难忍，可在咨询医生后，使用镇痛泵缓解。镇痛药物使用剂量一般不会太大，不用担心会对母乳喂养产生影响。

**恶心、呕吐：**剖宫产后可能会出现恶心、呕吐，可在咨询医生后，遵医嘱服用相关药物。

**腹部疼痛：**手术后，消化道功能逐渐恢复，大量气体积聚在体内，对伤口造成压迫，使新妈妈感到剧烈的疼痛。因为排气前不能下床，为了缓解疼痛，可以保持双腿弯曲的姿势，或经常改变姿势，平躺、左侧躺、右侧躺交替更换。

**肩部疼痛：**剖宫产时会裸露肩膀，有可能在手术中或手术后因着凉而出现肩部疼痛。不过这和分娩本身关系不大，术后注意保暖，这种不适反应很快就会消失。

**便秘：**麻醉和手术会减缓肠道蠕动，因此出现便秘问题。可在咨询医生后，使用通便的栓剂或其他药物缓解症状。

产后一周，以上不适大多会明显缓解，疼痛感逐渐减轻，如果恢复较快，甚至已完全感觉不到任何疼痛。不过，在恢复过程中，手术伤口可能会裂开，这是很常见的情况。为了保证伤口顺利愈合，一旦发现伤口有开裂、出血、红肿或其他异常情况，一定要及时就医，请医生帮忙处理。





## ● 产后可能出现的问题

不管是自然分娩还是剖宫产，新妈妈产后都会遇到一些异常的身体反应，比如便秘、恶露不尽、尿失禁等。面对这些问题，新妈妈可参考以下给出的方法应对。

### 产后便秘

便秘在孕期就会出现，产后仍会持续一段时间。通常，新妈妈产后2~3天内会排便，如果超过3天，则可以判断为产后便秘。产后之所以出现便秘，是因为在生产过程中，子宫严重压迫胃肠道，导致胃肠蠕动变得缓慢，代谢物长时间停留在肠道内，随着水分流失变得越发干硬，想要顺利排出也就更加困难；生产后，子宫对胃肠道的压迫明显缓解，释放了更大的肠道空间，可以留存更多的代谢物，延长了代谢物留存体内的时间，于是就出现了便秘。除此之外，新妈妈因为阴部和骨盆受到一定的损伤，不敢用力，也增加了排便困难。

解决办法：从产后第二天开始，就要养成定时排便的习惯，即使没有便意，也要定时去厕所，逐渐形成排便反射；如果身体条件允许，可以多走动，促进肠道蠕动；如果还不能下床，可以多翻身，变换睡姿；经常做收缩盆底肌肉的运动，恢复肌肉力量；多吃含有大量水分和纤维素的食物，比如蔬菜、水果、粗粮等。

### 恶露不尽

通常情况下，恶露在产后4~6周排净均属正常。如果超过6周仍然不止，特别是红色的恶露排出时间超过20天，就可以称为恶露不尽。引起产后恶露不尽的原因主要有四个：第一，子宫恢复不良。生产过程中剥离胎盘时，可能会留下比较大的创面。如果子宫收缩不良，这个创面就难以愈合，使得恶露不尽。第二，子宫内膜发炎。子宫内膜发炎，蜕膜组织会陆续排出，造成恶露不尽。第三，宫腔感染。产后如果不注意外阴清洁，或者过早开始房事等，都可能会使细菌或病毒进入子宫，造成宫腔感染，引发子宫内膜炎或宫颈炎，使得恶露不尽。第四，剖宫产切口感染，愈合不良。可以导致晚期

产后出血，表现为恶露迟迟不干净，多数伴有下腹部不适或发热，需及时就医。

解决办法：当恶露不尽时，新妈妈要及时去医院检查，明确病因，积极配合治疗。日常要注意清洁私处。在问题解决前，应禁止盆浴，禁止性生活，以免细菌进入子宫，造成宫腔感染。

### 恶露不下

如果产后恶露不能及时排出，瘀血、黏液、坏死的蜕膜组织等就会残留在子宫内，影响子宫收缩，进而使得胎盘剥落后的创面难以愈合。另外，它还会影响新妈妈血液循环、新陈代谢、营养吸收等，降低抵抗力，减缓恢复速度，甚至可能引起腹痛等不适。一般来说，恶露不下是以下几个原因所致：第一，宫缩乏力。子宫内的瘀血、子宫内蜕膜、创面出血等主要靠子宫收缩排出，如果宫缩乏力，就无法及时排出，表现为恶露不下。第二，休息不足、营养不良。生产后，新妈妈身体非常虚弱，如果没有休息好，没有及时补充营养，也会影响恶露排出。第三，心情抑郁。如果新妈妈产后情绪波动大，甚至出现产后抑郁的迹象，同样会阻碍身体快速恢复，造成恶露不下。

解决办法：如果新妈妈产后恶露不下，不要一直卧床，应适当活动，加速血液循环，促进恶露排出；要注意保暖，加强营养，保证良好的休息和心情愉悦。如果自行调整后，恶露排出仍不理想，则应及时咨询医生。

### 产后尿失禁

部分新妈妈会遭遇令人尴尬的产后尿失禁，表现为：大笑、咳嗽、打喷嚏、弯腰时会有少量尿液溢出来；或者憋不住尿，膀胱稍有满胀感，就有尿液溢出。这属于一种张力性失禁。分娩时，准妈妈的骨盆底肌肉扩张过度，产后肌肉收缩力量变小，在做一些较大动作时，尿液会不受控制地溢出来。此外，如果生产时会阴撕裂，会影响尿道外括约肌的功能，不能及时收缩，就会导致尿失禁。

解决办法：应对尿失禁，最重要的是恢复骨盆底肌肉的力量。如果感觉有尿意，先

别着急排出，可等上 10 分钟，在此期间不断收缩和放松盆底肌肉，以有效增加骨盆底肌肉的力量。一般情况下，随着盆底肌肉力量的恢复，产后尿失禁的现象会逐渐消失，如果 3 个月后仍然存在这个困扰，就要及时到医院就医。

## 会阴疼痛

由于分娩时太用力，新妈妈产后会感觉会阴疼痛、肿胀，并有明显的紧绷感。如果经历了较长时间的生产过程或做了侧切，阴部不适会更加严重。在分娩过程中，随着胎儿娩出，阴道口会过度拉伸，尿道附近如果有擦伤，排尿时尿道口会有刺痛感，但很快就会愈合，一般不需缝合。如果会阴切开或撕裂，通常需要缝合，一般缝线为可吸收线，不必拆线，可在几周内溶解并被吸收。不过排尿时，缝合的部位也会有刺痛感。

解决办法：新妈妈要及早开始锻炼盆底肌肉，以尽快恢复会阴部位肌肉的弹性。加速此部位的血液循环，对伤口愈合也有一定的帮助，且能够在一定程度上缓解会阴疼痛。

## ● 月子期间的护理

月子期间的护理一般指的是产褥期（产后 6 周）的相关护理。在这一期间，新妈妈尚处于身体恢复期，抵抗力较差，非常容易受到病菌的侵袭，所以必须做好护理，以预防产褥期感染等疾病。

## 会阴护理

产后恶露会增加会阴感染的风险。如果恶露清理不及时，很可能会滋生细菌，造成阴道感染。因此，产后要重视会阴的清洁护理，以免患上阴道炎、宫颈炎或盆腔炎等妇科疾病。会阴的护理最重要的是保持会阴清洁和干燥，每天应冲洗 1 ~ 2 次。

会阴护理需要注意以下几点：第一，要使用由开水凉凉的温开水，而不是在开水中掺入冷水，这是因为未经高温消毒的冷水中可能有细菌，进入阴道会造成感染。第二，准备专门清洗会阴的毛巾和水盆，且每次清洗完毕要对这些物品进行消毒，并在阳光下



晒干。第三，尽量用流动的水冲洗（可用小水杯舀温开水），如果条件不允许，可用温湿毛巾轻轻擦洗，要从前向后擦，避免肛门附近的细菌进入阴道引发感染。第四，清洗完毕，要用干毛巾或干净的纸巾将会阴擦干，并保持干燥。每次如厕后，也要用清水从前向后冲洗，避免细菌感染。

## 洗头、洗澡

定期洗头洗澡，不仅能够保持个人卫生，且有利于产后恢复。但在洗澡时应注意以下几点：第一，注意开始洗澡的时间。如果是自然分娩且体质较好，产后2~5天可视身体情况来定；如果是剖宫产，要根据伤口愈合情况以及医生建议确定。第二，注意每次洗澡时间。总的来讲，每次以5~10分钟为宜，时间太长会因浴室空气不流通、温度高，引起头晕、胸闷等。第三，注意洗澡的方式。严禁盆浴，避免引起阴道感染。若因会阴有伤口不能淋浴，可以选择擦浴。第四，注意保暖。洗澡时应控制室温和水温，洗完后要尽快擦干头发和身体，避免着凉。

## 刷牙

老一辈认为月子期间刷牙会导致牙齿松动，这种说法并没有科学依据。如果长时间不刷牙，牙齿很容易滋生细菌，引发牙周炎等口腔疾病。因此月子期间要重视口腔卫生，除了早晚刷牙，每次进食后也要漱口。但新妈妈刷牙应与平时有所不同，以免损伤牙齿。要选择刷毛柔软的牙刷，每次刷牙最好用温水，动作要轻柔，避免刺激或损伤牙龈。

## 保暖

产后身体虚弱、抵抗力下降，身体调节能力较差，因此保暖很重要。但是切勿过度，尤其是夏季，否则很容易中暑，不利于身体恢复。如果天气炎热，可以开空调，使室温保持在26℃左右。注意，空调风不要直吹妈妈和宝宝，以免着凉。月子期间要注意通风换气，保持空气流通。开窗时，母子可以先转移到其他房间，待通风结束关好窗户后

再返回。

需要提醒的是，坐月子千万不要长期卧床，这样既不利于恶露排出，还会导致产后便秘。

## ● 产后情绪及心理调节

许多新妈妈产后会出现不同程度的抑郁，这种情况与很多因素有关，比如产后体内激素水平急剧变化，睡眠严重不足，生活压力大，对未来不确定，存在育儿困惑等，都可导致情绪波动较大。

为了缓解不良情绪，新妈妈可以尝试以下方法，以尽快摆脱抑郁的心情：第一，适当降低对自己、对家人的要求。首先，不要要求自己在短时间内就成为一个完美的妈妈，尤其是产后最初几天，首要任务是休息。可以尝试做一些力所能及的事，比如母乳喂养；暂时做不到的事情不必强求，可以请家人帮忙。其次，不要要求家人，尤其是爸爸，一夜之间完全进入角色，同是初为父母，都需要时间慢慢积累经验，变得成熟。第二，请信任的人帮忙。产后初期，为了尽快适应新生活，以及保持心情愉悦，可以请自己信赖的人帮忙照顾，以免因育儿观念、生活习惯不同而产生分歧。第三，及时发泄情绪。不管是伤心还是气愤，都应大胆地用合理的方式把情绪发泄出来，可以和朋友聊聊天，也可以和丈夫说说自己的想法。切勿强行压制，以免使心情更加抑郁，或引发更大的家庭矛盾。

大多数情况下，只要及时调整，产后1~2周，情绪抑郁就会有所缓解。如果抑郁已持续2周以上，或有加重的迹象，且已影响正常生活，比如出现失眠、厌食等，很可能会发展为产后抑郁症。新妈妈应正视自己的心理状态，并立即咨询心理医生，请医生介入调整。

需要说明的是，产后抑郁不等于产后抑郁症。产后抑郁是很多新妈妈都会遇到的问题，通过积极调整，短期内就会消失；产后抑郁症则是一种需要进行专业治疗的心理疾病，需要引起重视。如果产后抑郁没有得到有效的缓解，任其发展，很可能会发展成产