

女性产褥期如何护理

对于刚完成分娩的女性而言,产褥期是一个需要细致照护的重要阶段。这一时期不仅是身体各器官从妊娠状态逐步回归正常的阶段,更是生理机能与心理状态双重调整的关键时期。接下来为大家介绍产褥期护理方法。

一、产后调理顺序

1.排瘀期(产后1周):促进恶露排出,恢复子宫功能。

方法:生化汤(当归15克、川芎10克、桃仁6克、炙甘草9克、炮姜6克)煎服。

2.补益期(产后2周~4周):补气血、强筋骨。
方法:食用黄芪炖鸡(黄芪30克、母鸡半只);艾灸关元穴(位于脐下3寸),每日15分钟。

3.固本期(产后5周~6周):调理体质,恢复元气。

方法:服用黑芝麻核桃粥(黑芝麻50克、核桃仁30克、粳米100克);练习八段锦。

二、产后身体恢复护理

1.观察恶露变化

产妇产后会持续排出恶露,这是子宫恢复过程中排出的分泌物。正常情况下,在产后3天~4天排出的为血性恶露,量多且色鲜红;之后逐渐转为淡红色的浆液性恶露,约持续10天;最后变为白色恶露,质地黏稠,颜色较白,持续2周~3周。若发现恶露突然增多,有明显异味,颜色异常(如发黑),或伴有发热、腹痛等症状,需立即就医,警惕子宫复旧不全、感染等。

2.促进子宫收缩

产妇若是顺产,产后可轻柔按摩下腹部,帮助子宫收缩。将手放在肚脐下方,按照顺时针方向轻轻按摩,每次15分钟~20分钟,每天3次~4次。也可在医生指导下,使用促进子宫收缩的药物。应尽早下床活动,适当走动能加速恶露排出,促进子宫恢复,但要避免过度劳累。

3.会阴护理

产妇顺产可能有侧切或撕裂伤,剖宫产有腹部切口,保持伤口清洁干燥至关重要。每天用温水清洗外阴2次~3次,从前向后冲洗,保持会阴部清洁。清洗后,用干净柔软的毛巾轻轻蘸干水分。入厕后,同样从前向后擦拭。若伤口出现红肿、渗液、疼痛加剧等情况,及时联系医生处理。

三、个人卫生护理

1.日常清洁

产妇产后身体易出汗,要勤换洗衣物。选择棉质、宽松、透气的内衣和睡衣,保持皮肤干爽。产后一周左右,若身体状况允许,可淋浴,水温控制在38℃~40℃,时间不宜过长,5分钟~10分钟即可,避免盆浴。洗头后,尽快用吹风机吹干头发,防止着凉。

2.口腔护理

产妇产后要注重口腔卫生,每天至少刷牙两次,使用软毛牙刷,温水刷牙。若产后身体虚弱,暂时无法起身刷牙,可用温水或淡盐水漱口,保持口腔清洁,预防口腔疾病。

本版组稿 郑伟元



医护人员为患者进行艾灸调理。

四、饮食营养护理

1.营养均衡搭配

产妇产后身体消耗大,需要补充营养恢复体力、分泌乳汁。饮食应多样化,保证摄入足够的蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质。适当摄入汤类,如鱼汤、鸡汤、猪蹄汤等,促进乳汁分泌,但要注意撇去汤表面的浮油,避免过于油腻引起肠胃不适。

2.少食多餐

产妇产后胃肠功能尚未完全恢复,不宜一次进食过多。建议采用少食多餐的方式,每天5餐~6餐,既能保证营养摄入,又可减轻胃肠负担。避免食用辛辣、生冷、油腻、刺激性食物,以免影响身体恢复。

五、母乳喂养护理

1.正确哺乳姿势

产妇掌握正确的哺乳姿势,能有效避免乳头皲裂和宝宝呛奶。常见的哺乳姿势有摇篮式、侧卧式、橄榄球式等。哺乳时,应让宝宝含住大部分乳晕,而非仅含乳头,这样吮吸更顺畅。交替使用两侧乳房喂养,每次哺乳时间15分钟~20分钟,避免长时间单侧哺乳导致乳房大小不一。

2.乳头护理

产妇每次哺乳前后,用温水轻轻擦拭乳头,保持乳头清洁。若出现乳头皲裂,可在哺乳后挤出少量乳汁涂抹在乳头上,乳汁中的蛋白质有助于修复破损皮肤。严重时,可使用乳头保护霜,但再次哺乳前需清洁干净。若乳头疼痛剧烈或出现红肿、发热等,及时就医。

3.乳汁分泌与储存

产妇应保持充足睡眠、良好心情和合理饮食,有利于乳汁分泌。若乳汁分泌过多,宝宝一次吃不完,可用吸奶器将多余乳汁吸出,储存在干净的储奶袋或奶瓶中。储奶袋要标注吸奶日期和

时间,冷藏可保存24小时~48小时,冷冻可保存3个月~6个月。使用时,将冷冻乳汁放在温水中缓慢解冻,避免使用热水或微波炉加热,防止营养成分被破坏。

六、起居护理

1.室温保持22℃~24℃,湿度50%~60%,每日通风1次~2次(避免风直吹产妇)。

2.建议产妇穿着棉质宽松衣物,避免束腰过紧影响子宫恢复。

七、中医护理

1.穴位按摩:产妇每日按揉足三里穴(健脾)、三阴交穴(养血)、关元穴(暖宫)各3分钟~5分钟,力度适中。

2.艾灸调理:产妇产后恶露减少后,可在医生指导下艾灸气海穴、血海穴,每次10分钟~15分钟,助其气血恢复。

八、心理调适护理

1.认识产后情绪变化

产妇产后由于激素水平波动、角色转变、照顾宝宝的压力等因素,容易出现情绪波动,如焦虑、抑郁、烦躁等,这是正常现象,不必过分自责和担忧。要正视自己的情绪变化,及时向家人倾诉感受,寻求支持和理解。

2.保持良好心态

产妇尽量保证充足睡眠,宝宝睡觉时,也可跟着休息。适当进行一些放松活动,如听音乐、阅读书籍、练习产后瑜伽等,缓解身心压力。多与家人、朋友交流,分享育儿经验和感受,避免自我封闭。若情绪低落、焦虑等症状持续不缓解,甚至影响日常生活,应及时寻求专业帮助。

(周口市中医院 陈娜敏)

协办单位 周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供

