

健康管理计划

——呵护产褥期母婴健康

马竞芝¹，尹丽萍²（银川市第一人民医院阅海万家D区卫生服务站，宁夏银川 750001；2.银川市第一人民医院，宁夏银川 750011）

产褥期俗称“月子”，是指从胎儿、胎盘娩出开始至产后6~8周这一阶段。在产褥期，除了乳腺，产妇的身体及其他组织器官都能逐步恢复至产生前状态。在这期间，通常医生建议产妇以卧床休息、调理为主，使其周身各器官组织功能快速转归。伴随医疗水平进步以及人们健康意识的提高，人们愈发重视产褥期母婴健康管理，以期能预防产后并发症，保障新生儿成长发育。分娩是一项非常艰辛的体力劳动，而健康管理计划可帮助产褥期产妇尽快恢复到最好的身心状态。

环境维护

对处于产褥期的母婴而言，拥有一个舒适、安逸的休息环境尤为重要。

首先，母婴所使用休养房间最好要面朝阳光，室内光线要维持明暗适中，并选用优质的窗帘来进行遮光多余光线；确保房内通风、换气良好，在换气期间，产妇要避免受凉。

其次，因产妇产后体质、免疫力、抵抗力会变得很弱，不适合生活在湿气过重的环境中，因此要做好室内的温度调控，最好依据季节进行区分。

在冬日里，最好将室内温度保持在18℃~25℃，湿度保持在30%~80%左右；在夏日，室内理想温度大约在23℃~28℃，湿度在30%~60%左右。

母婴产褥期需尽可能地休息、调理，需控制房间进入人数与频率，谨防室内空气受污，引起交叉感染；室内实施消毒、清洁，包括地板和家具，并在完成后充分通风2h。另外，对床单元用品等，可利用阳光直射持续消毒5h。

维护个人卫生

产褥期产妇需维持良好卫生情况，能有效防止出现并发症，益于产妇身心健康。在产褥期产妇，其机体的新陈代谢会增强，如果不及时清洁自身，易诱发一系列的感染问题，反而减缓机体康复速度。产妇应做好皮肤清洁维持舒适感、勤擦拭身体、适当淋浴、勤换内衣物，产后6周内禁止盆浴。注意维持清洁的口腔环境，早晚按时刷牙，饭后记得漱口，防止产妇患有口腔疾病。另外，使用正确方式洗头洗澡，不但利于消除孕妇疲劳、体乏感，还可维持其愉快的情绪。在创口愈合前，需行擦浴，愈合后，可

采用淋浴。沐浴时间要<15min，清洁完成后及时吹干头发，擦干身体，以免着凉受寒。

会阴护理

产妇产后阴道处会排出血性恶露和浆性恶露。初始阶段，恶露呈现鲜红，且会伴随些许血腥味，通常这种情况会维持3~6d左右。随后，恶露颜色会逐渐淡化，约持续14d后，恶露会变为白色，2~3周后彻底排干净。为避免感染，要特别注意会阴卫生，勤换内衣裤，换洗下衣裤需行杀菌处理。分娩后，会阴应按时使用专用清洁盆进行清洗，2次/d，一般情况下，使用温水冲洗即可。如产妇会阴处创口未愈合，需用常温的生理盐水或1:5000高锰酸钾溶液对会阴进行冲洗，便后加洗一次。另外，垫巾需勤更换，以免潮湿垫巾侵入产妇会阴。若产妇的会阴处出现肿胀可利用湿敷缓解，并在休息时采用健侧卧位，帮助创口加速愈合，创口愈合2周左右即可每日进行一次会阴清洁。

乳房护理

产后首次哺乳前，需使用温

开水洗净乳房，若遇污垢，可涂上油脂使其软化，然后用温开水冲洗。每次哺乳前，产妇需洗净双手，用热毛巾擦拭乳房。喂养时，双边交替哺乳，按需供给，时间不限。产后2 d，哺乳初期，产妇乳房会出现胀痛、发热。一般这种不适感，在经过1 d后喂养后可好转。若产妇乳头有裂口，可使用吸奶器取奶，煮沸后，奶瓶喂养。母乳喂养后，再次使用温水擦拭乳房及其周遭皮肤，可穿戴适当的内衣撑起胸部，降低隆起带来的不适感。

休息与运动

产褥期产妇应调节好生活节奏，通常产后24 h内，保持卧床休养，确保足够睡眠，每日至少休息8~10 h，休养时不可始终维持仰卧体位，预防子宫后倾位。产褥期不可过久站立，也不可取蹲位或手提重物，避免腹压剧增，出现子宫脱垂。适度运动能使盆底肌肉放松，利于身体恢复，因此产妇可依据自身实际状况，每日开展适当行为活动，注意活动强度及范围，循序渐进，劳逸结合，逐步执行下述产后锻炼。

(1) 子宫恢复操：可在产后24 h开始，2次/d，15 min/次。
(2) 深呼吸运动：取躺卧位，全身呈放松状态，用腹部深呼吸，扩张胸部。
(3) 胸部运动：取躺卧位，双手向两侧伸展，后向上抬起，双掌接触后，双手平放

至左右。(4) 腿部运动：取仰卧体位，双手持平，抬起一条腿，脚趾绷直，保持膝盖平衡，后将抬高侧腿缓慢放下，更换另一侧腿，如此反复5次。
(5) 肛门收缩运动：取仰卧体位，双腿与身体宽度大致相同，臀部抬起，双脚平放于床面上，双膝呈直角状，身体由双脚和肩膀撑起，双膝靠近收紧臀部肌肉。

饮食护理

(1) 禁生冷、寒凉食物，产妇产后其体质多虚并伴血瘀，生冷食物会伤及产妇胃肠道，引发腹痛，寒凉会影响血凝，使恶露无法排出。

(2) 禁烟、酒。无论烟、酒都有强烈的刺激性，吸烟会导致乳汁分泌量下降；烟草中的尼古丁成分存在一定毒素，侵入乳汁影响新生儿成长发育。

(3) 禁腌制品，控制盐摄入量。食用盐中的钠会引起水潴留，产生水肿，产妇需依据自身实际情况来进行适量盐摄入，尤其是患有高血压、肾病或妊娠高血压的初产妇。适量的盐可以帮助排尿、汗，防止水电解质平衡紊乱。

(4) 禁营养单一或过饱食。产妇不应挑食或偏食，饮食需荤素搭配，营养合理，遵循少量多次进餐原则，每日约5~6餐。
产褥期第1周：饮食多以帮助恶露排除、加快伤口愈合为主。

如山楂粥、生化汤；产褥期第2周：饮食倾向于收缩子宫和骨盆，帮助骨盆腔恢复。如桂圆粥、木瓜鳊鱼汤、山楂茶、荔枝核等；后期可遵医嘱继续维持健康饮食。

心理护理

在产妇产褥期阶段，有15%~20%的产妇存在较大的抑郁风险。若在其孕期心情不佳或分娩不顺，患产后抑郁症风险会加大。产后抑郁一般会表现为疲劳感加倍，存在负罪感，易怒、焦虑、健忘，有时还会出神、哭泣等。产后1~10 d是出现产后抑郁症的高危期，主要诱发因素是初产妇紧张、兴奋情绪交替、担心新生儿喂养问题以及产褥期不适等。此时，家属需对产妇多加陪伴与支持，使产妇维持幸福感，防止产后抑郁。

产后性生活

产妇生殖器官恢复如常约需要42~56 d。产后42 d，产妇需接受健康检查，若其无异常状态即可恢复正常性生活。若产妇存在有切口疼痛、产褥感染、产后出血或产后抑郁等情况，则应延长禁止时间。若产妇产后不进行母乳喂养，在其分娩后约4周左右产后首次生理期前机体会排卵。因为，在产后进行首次性生活时需采取避孕措施。