



如何做好产后康复

张弛（上海国际医学中心，上海 200120）

产后康复又被称为产后恢复，指女性在生产后由于身体过度孱弱，需要一定时间的康复和休养。与传统的家庭式坐月子比较，产后康复能够提供更加系统及专业的护理，帮助产妇维护良好的身心健康，在短期内快速恢复体力和保持良好的身材，早日重归生活与工作。

为什么要做产后康复

女性在生产后，要耗费大量时间和精力照顾新生儿，很少有时间顾及自身，时间一长，会感到各种不适，如哺乳后觉得肩颈部不适、换尿布后觉得弯腰不适，以至于心身疲惫，总想睡觉。此外，女性生育后可能会有尿失禁、尿频、尿急或严重便秘等问题，虽然多数能自行好转，但单纯靠身体自然恢复的效果有限。因此，进行产后康复是必要的。

一般来说，产后康复有三个关键期。（1）黄金时期：生产后的42 d~6个月；（2）理想化期：

产后6个月~1年半；（3）有效期限：产后一年半至终生。其中，抓住产后康复的黄金时期最为重要。

注重产后子宫恢复

产后子宫的情况可通过产妇恶露的性状变化来判定。产妇恶露属于生理变化，通常有血腥味，但没有臭味，其排净时间因人而异，一般会持续4~6周。假如产妇恶露持续时间比较长，还伴有异味或不规律出血，说明子宫恢复情况不良，甚至有感染的风险。子宫的恢复不但与女性生殖健康相关，还决定着再次妊娠的情况。如产后恶露持续并超过42 d，一定要前往医院复查。产后6 h和剖宫产后12 h即可开展子宫修复。盆体电刺激的应用可以有效促进子宫收缩，加快产后恶露排出，有利于子宫的早日修复。在身体情况允许的范围内，产妇还可以适当开展腿部屈伸运动，修复腹部、腿部及臀部肌肉弹性，促进子宫恢复和恶露排出。

预防产后腰背部疼痛

由于怀孕期间胎盘会分泌出松弛素，使整个盆腔和椎间盘都有一定程度的松弛，因此会引起产妇腰酸背痛。此外，生育过程中用力不当、产后子宫恢复不良、产后哺乳期疲劳过度，都可能造成腰肌劳损，引起腰酸背痛。腰痛严重的产妇建议卧床静养，当身体情况允许时再适当下床活动，尽量避免久坐不动。适量的运动能够加快血液循环和基础代谢，缓解腰痛。产后 2 h 行腰背部的电刺激，可以消除疲劳，缓解疼痛，促进产后生活品质的提升。如出现长期、反复的腰酸背痛，要及时去医院做检查，确定是否为器质性病变所引起，如腰椎间盘突出、产后子宫脱垂等。此外，猫式拉伸运动能增加脊柱的灵活度，通过舒展肩部和背部的肌肉，缓解腰背部酸痛感。还可以适当进行腹部按摩，促进腹肌的恢复，提高消化功能，改善便秘等症状。

注重形体恢复

产后臀部松弛恢复

(1) 产后及时运动。产后恢复过程中增加瑜伽等有氧运动，有利于血液循环，增强腰部肌肉的弹力，促进骨盆复位，改善臀部松弛，避免体形变化。(2) 适当应用骨盆矫正带：女性怀孕时会分泌激素，致使腹部扩大；在生产过程中，还会用力将耻骨撑开，如扩大后的骨盆无法得到及时恢复，还会增宽，加上腰部肌肉松弛、其他形体方面的变化，甚至会引发膝关节塌陷、腰痛、坐骨神经痛等一系列问题。因而，选择一款适合的骨盆矫正带，对恢复松弛的骨盆和臀部极为重要。

产后腹部松弛恢复

(1) 适当运动：如站立屈体、坐位屈体、体脊柱侧弯等，可消耗部分腹部脂肪，有益于改善产妇由于子宫腾空、自然松弛和下垂而产生的大肚腩，预防体内其他器官迅速下降，给腹部留出足够的回缩时间。(2) 适度应用束腹带：束腹带能够作用于腹部宫腔位置，有利于释放松弛的腹肌，加快宫腔内恢复。

重视产后耻骨联合分离

因为孕期激素水平的变化，骨盆韧带会越来越松弛，加上关节不稳、体重增加过多等，使得骨盆承受很大的压力，容易发生耻骨联合分离。当产妇分娩过程中遇到急产、难产、第二产程延长或用力不当等，耻骨联合处的韧带会变得松弛甚至断裂，会阴部、腹股沟区剧痛，导致翻身、行走困难，活动受到限制，对身心带来了严重的不良影响。早期电刺激可有效改善骨盆周围疼痛症状，促进骨盆周围血液循环，还可以纠正部分组织粘连和预防炎性反应的发生，进而促进耻骨联合的愈合与恢复，缩短卧床与出院时间。在显著减轻疼痛的同时，还能提高产妇睡眠质量和乳汁分泌，改善生活质量。

产后康复的膳食规划

蛋白质

由于蛋白质对产妇因分娩出现的伤口具有极佳的修复作用，所以日常应增加摄入量。富含蛋白质的食物有瘦肉、禽肉、鱼虾，以及豆类等。

维生素和纤维素

产妇在日常生活中应多吃些富含维生素和纤维素的新鲜蔬菜水果。其中，维生素能够促进产妇乳汁的分泌，更好地满足婴儿生长对维生素的需要；纤维素可以有效预防产妇便秘。

钙、铁等矿物质

产妇缺钙很容易出现骨质疏松、腰酸背痛，乃至牙齿松动，因此需注意补钙；铁是红细胞中血红蛋白的重要成分，适当补充可以有效预防贫血。

结束语

有效的产后康复是系统性、全方位的恢复过程。除了要做到以上几点，产妇还需注意在产后 42 d 接受复查，准确掌握自己和新生儿的实际情况，在医生指导下逐渐恢复精力和体能。