



# 产后骨盆护理方法

汇报人：xxx

20xx-03-31





# 目录

- 产后骨盆变化及影响
- 产后骨盆护理重要性
- 产后骨盆日常护理方法
- 产后骨盆康复训练指导
- 产后骨盆疼痛缓解策略
- 产后骨盆护理误区及建议

01

# 产后骨盆变化及影响





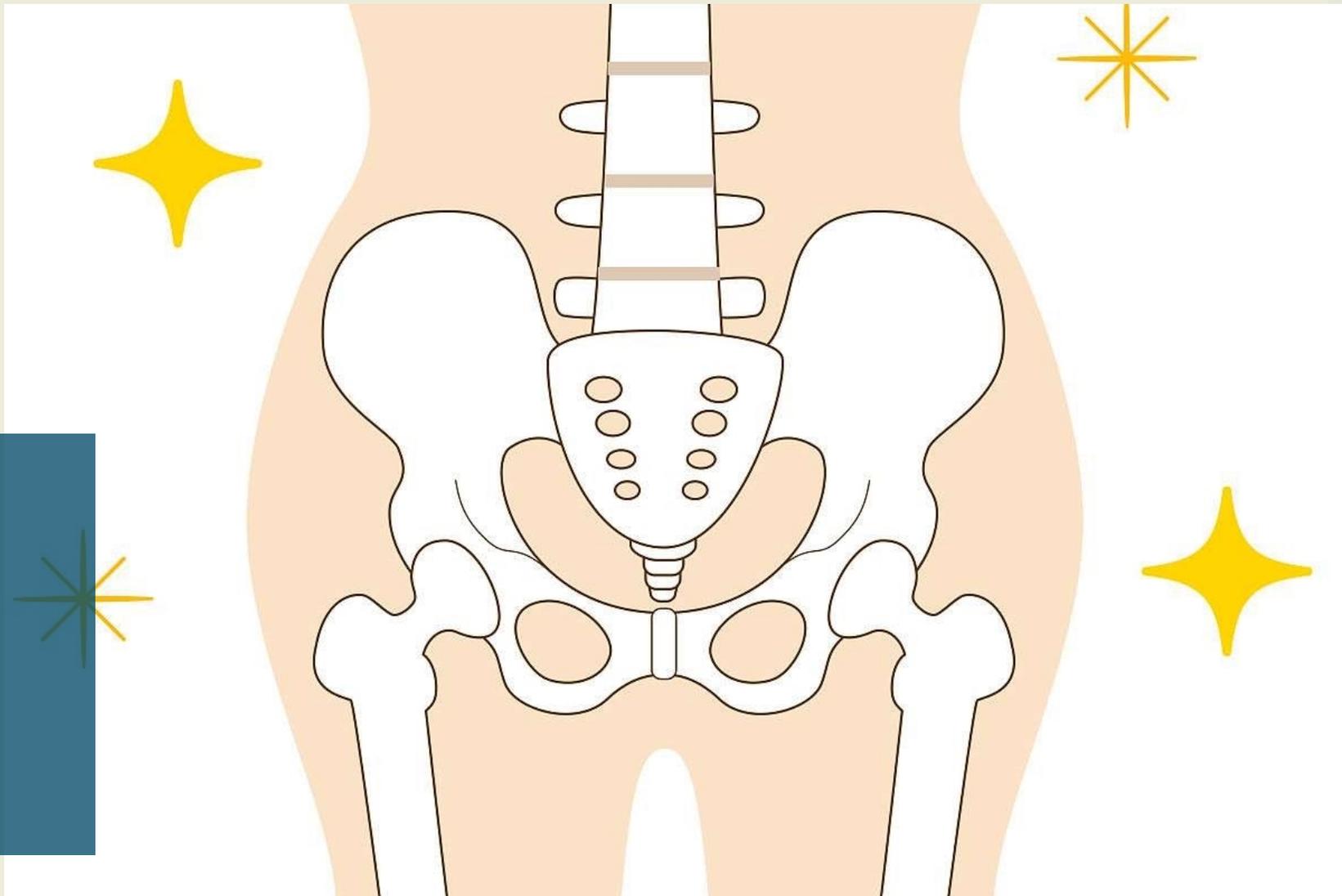
# 骨盆结构改变

## 骨盆形状与尺寸变化

分娩过程中，骨盆会经历一定程度的扩张和变形，以适应胎儿的通过。这可能导致骨盆关节和韧带的松弛。

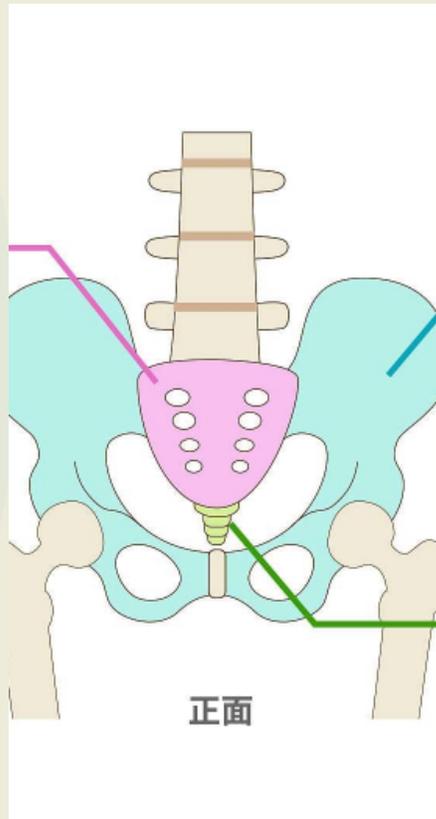
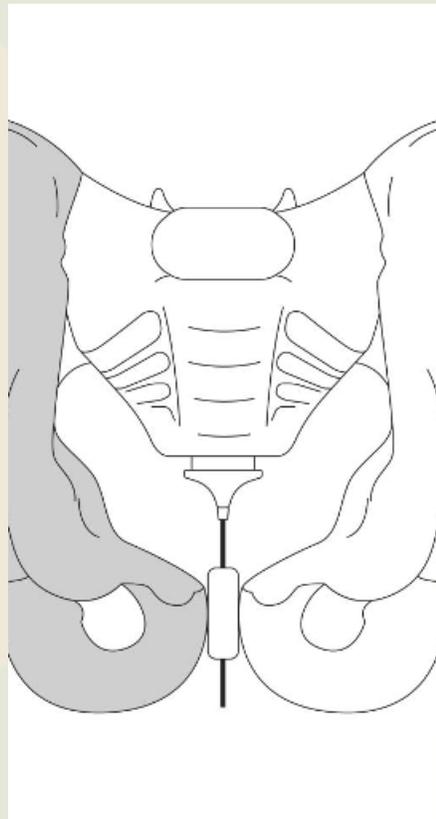
## 耻骨联合分离

产后耻骨联合可能出现一定程度的分离，表现为耻骨区域的疼痛或不适感。





# 激素水平变化



## 松弛素的影响

孕期松弛素水平升高，有助于骨盆关节和韧带的松弛，为分娩做准备。产后松弛素水平逐渐下降，但需要时间恢复到孕前状态。



## 其他激素变化

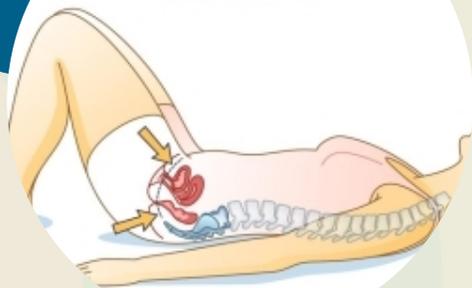
产后雌激素、孕激素等激素水平也会发生变化，影响骨盆和身体的恢复。



# 对身体功能的影响

01

PELVIC FLOOR  
MUSCLES



**肌肉力量减弱**



孕期及产后，腹部和盆底肌肉可能出现力量减弱，影响身体姿势和稳定性。

02



**排尿和排便功能**



骨盆底部肌肉和神经的损伤可能影响排尿和排便功能，导致尿失禁或便秘等问题。

03



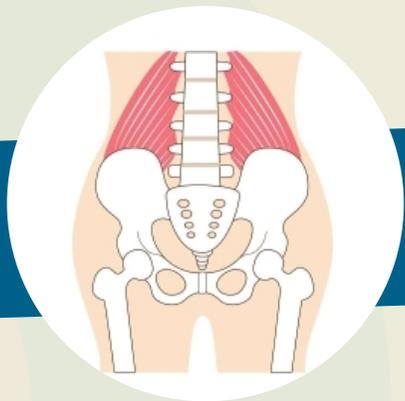
**性生活体验**



骨盆底部肌肉和韧带的松弛可能影响性生活体验，如性交疼痛或yin道松弛等。

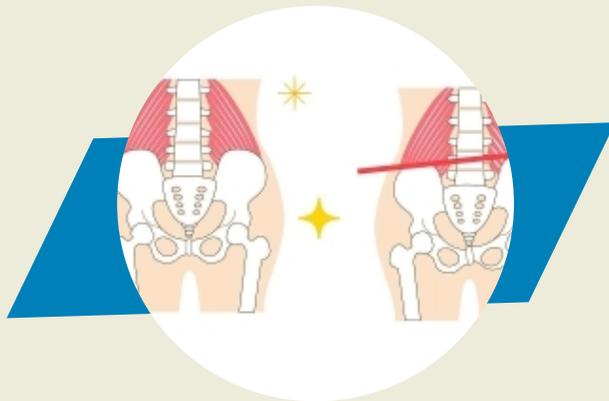


# 可能出现的并发症



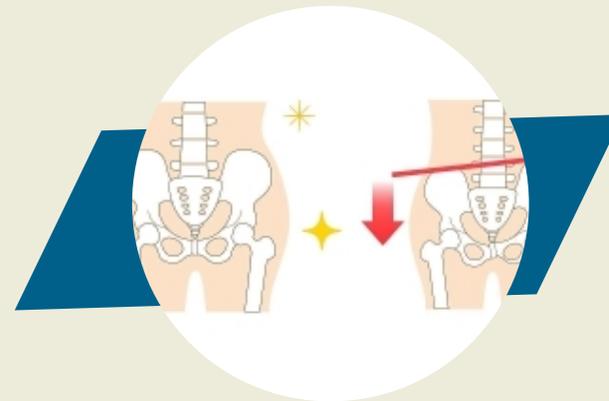
## 骨盆疼痛

产后可能出现骨盆区域的疼痛感，包括耻骨联合分离引起的疼痛和骶髂关节紊乱引起的疼痛等。



## 盆底功能障碍

包括盆底肌肉力量减弱、尿失禁、子宫脱垂等问题，需要及时进行盆底康复锻炼和治疗。

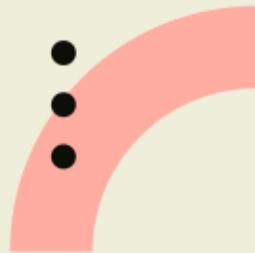


## 姿势与体态问题

产后身体姿势和体态可能发生变化，如驼背、骨盆前倾等，需要进行针对性的康复训练。

02

## 产后骨盆护理重要性





# 促进身体恢复

## 缓解骨盆疼痛

产后骨盆护理有助于缓解因分娩引起的骨盆疼痛，使产妇更快地恢复身体舒适感。



## 恢复肌肉力量

产后骨盆护理包括针对腹部和盆底肌肉的锻炼，有助于恢复肌肉力量和弹性。



## 加速伤口愈合

正确的骨盆护理可以促进分娩伤口的愈合，减少感染风险。





# 预防并发症发生

## 预防尿失禁

通过加强盆底肌肉锻炼，产后骨盆护理可以降低尿失禁的发生率。



## 减少子宫脱垂风险

适当的骨盆护理有助于支撑子宫，减少子宫脱垂的风险。



## 预防长期腰痛

正确的骨盆护理可以改善姿势，预防长期腰痛的发生。



# 提高生活质量



## 改善身体形态

产后骨盆护理有助于恢复身体形态，提升产妇的自我形象和生活质量。



## 增强自信心

通过积极的骨盆护理和康复锻炼，产妇可以更快地适应母亲角色，增强自信心。



## 促进亲子关系

良好的身体状态有助于产妇更好地照顾宝宝，从而增进亲子关系。



# 为未来健康打下基础



01

## 预防妇科疾病

产后骨盆护理可以降低妇科疾病的发生风险，为未来的健康打下基础。

02

## 延缓身体衰老

适当的骨盆护理和锻炼可以延缓身体衰老过程，保持青春活力。

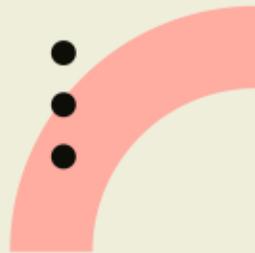
03

## 提高身体素质

通过产后骨盆护理，产妇可以提高身体素质和抵抗力，为未来的生活和工作做好准备。

03

## 产后骨盆日常护理方法





# 保持正确姿势

站立时挺胸收腹，避免骨盆前倾或后倾。



坐下时选择有靠背的椅子，腰部放置靠垫以支撑腰部。

睡觉时采取侧卧位，并在两腿之间放置枕头以减轻骨盆压力。

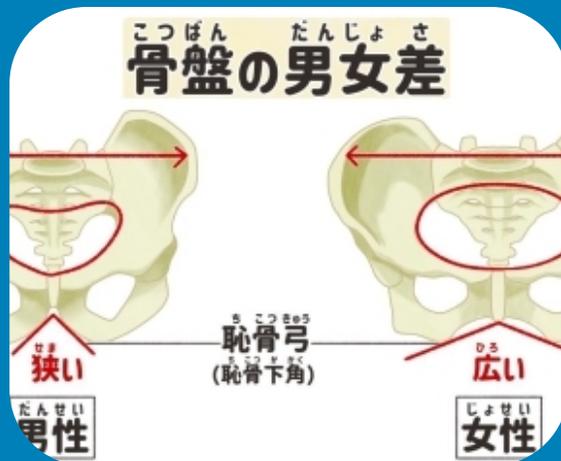




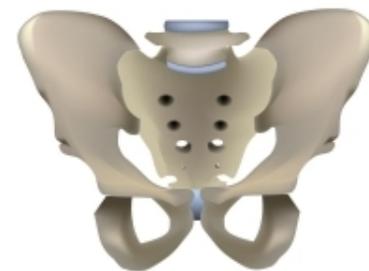
## 合理安排活动与休息



产后尽早进行适度的活动，如散步、产后瑜伽等，以促进骨盆恢复。



避免长时间站立、久坐或提重物，以免增加骨盆负担。



合理安排休息时间，保证充足的睡眠，有助于骨盆及身体的恢复。



# 均衡饮食与营养补充

产后饮食应均衡、多样化，多吃富含钙、磷、维生素D等有助于骨骼恢复的食物。



增加新鲜蔬菜和水果的摄入，以补充维生素和矿物质，促进身体新陈代谢。



适量补充蛋白质，如鱼肉、鸡肉、豆类等，有助于肌肉和韧带的修复。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/108065034130007001>