

# 产后护理小讲义



# 目录

- 产后护理概述
- 产后生理变化
- 产后营养与饮食
- 产后锻炼与恢复
- 产后心理调适
- 产后常见问题与应对
- 产后护理实用建议



01

# 产后护理概述





# 产后护理的定义和重要性



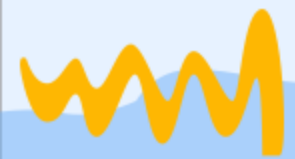
## 产后护理的定义

产后护理是指产妇在分娩后接受的一系列护理措施，旨在促进产后恢复、照顾新生婴儿和预防产后并发症。



## 产后护理的重要性

产后护理不仅有助于产妇的身体恢复，还能提供心理支持和育儿指导，帮助新手父母适应新生儿带来的新挑战 and 变化。



# 产后护理的阶段和目标

## 产后护理阶段

产后护理通常分为三个阶段，包括产褥期、哺乳期和回归职场前的过渡期。每个阶段有不同的护理重点和目标。

## 产后护理目标

促进产妇身体恢复、预防产后并发症、支持母乳喂养、提供心理支持和育儿指导，帮助产妇顺利过渡到母亲角色，同时保证新生儿得到良好的照顾和成长。



02

## 产后生理变化





# 子宫恢复



## 子宫恢复的过程

产后子宫需要一段时间来恢复，通常需要6周左右。子宫恢复包括宫体肌纤维缩复和宫颈内口关闭。



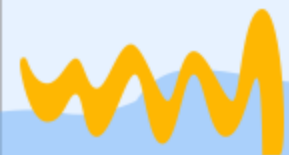
## 注意事项

产后应避免过早进行剧烈运动或性生活，以免影响子宫恢复。



## 促进子宫恢复的方法

尽早哺乳、按摩子宫、使用子宫收缩剂等有助于促进子宫恢复。





# 恶露的排



## 恶露的成分与变化

恶露是产后子宫内残留的蜕膜、胎盘剥离面等物质，随子宫收缩而逐渐排出。恶露的成分和颜色会随着时间发生变化。



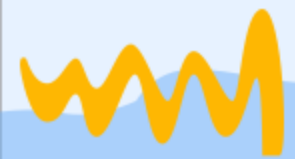
## 恶露排出的时间

恶露通常在产后2-3周内排干净，但有时可能需要更长时间，因人而异。



## 注意事项

保持会阴清洁、避免感染、及时更换卫生巾等措施有助于恶露的排出。



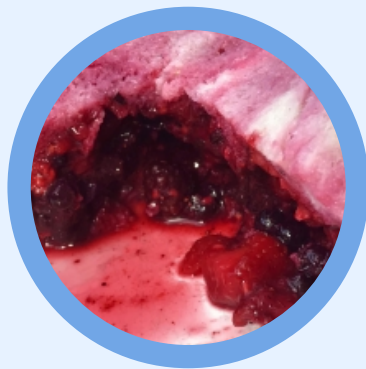
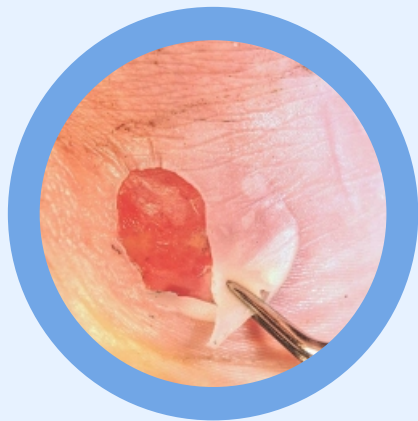


# 伤口愈合



## 伤口类型与位置

产后的伤口包括会阴伤口和腹部伤口。会阴伤口位于阴道口，而腹部伤口位于手术切口处。

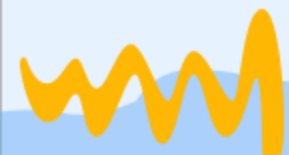


## 伤口愈合的过程

伤口愈合需要一定的时间和护理。保持伤口清洁、干燥，及时更换敷料，避免剧烈活动等措施有助于促进伤口愈合。

## 注意事项

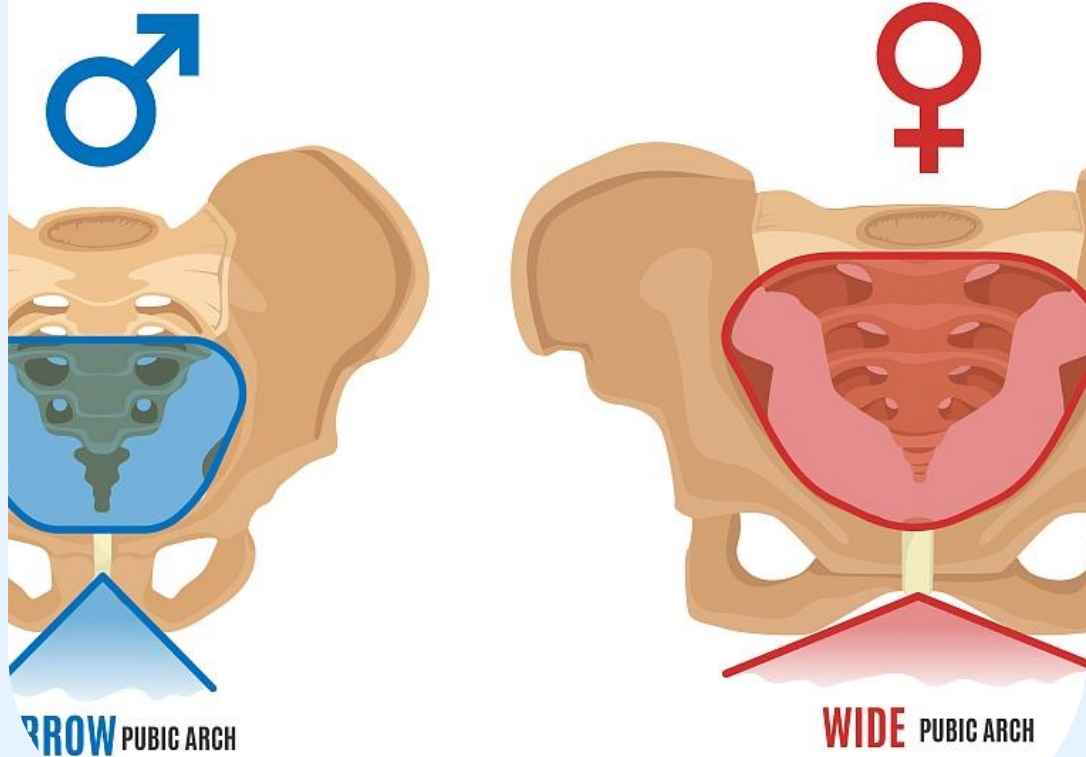
如伤口出现红肿、疼痛、渗液等情况，应及时就医。





# 盆底肌恢复

## Male Vs Female Pelvis



### 盆底肌的功能与重要性

盆底肌是支撑盆腔器官（如子宫、膀胱等）的重要肌肉群，对维持排尿、排便等功能有重要作用。产后盆底肌松弛可能导致尿失禁、盆腔器官脱垂等问题。

### 盆底肌恢复的方法

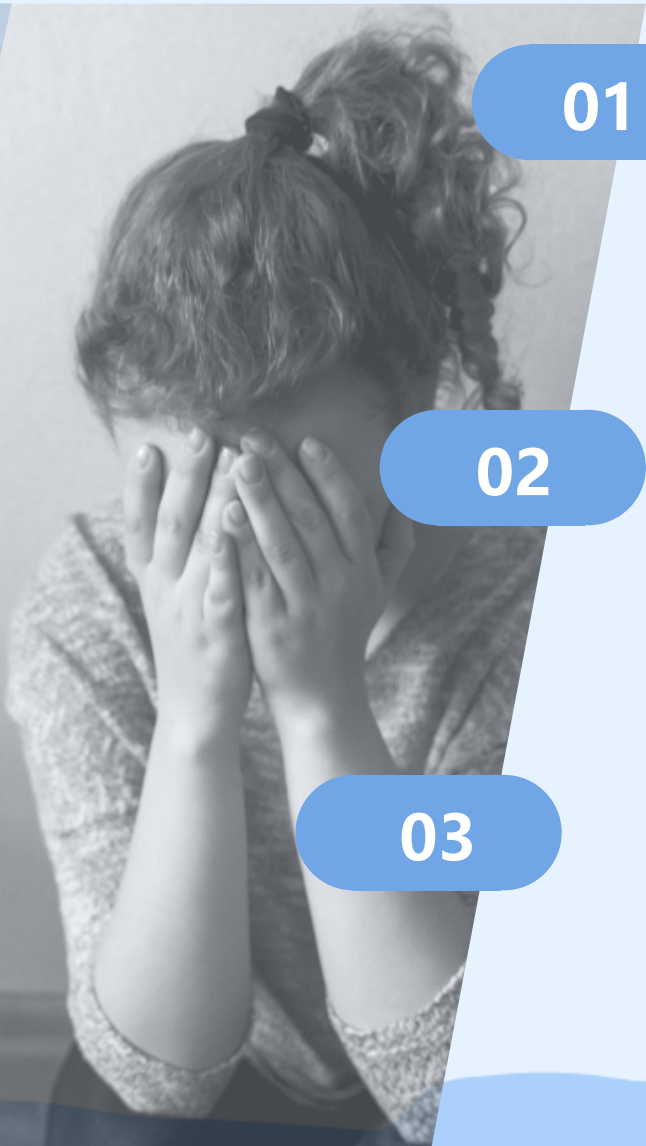
进行盆底肌锻炼、电刺激、生物反馈等治疗有助于盆底肌的恢复。同时，避免长时间站立、久坐等也有助于减轻盆底肌负担。

### 注意事项

如出现盆底功能障碍症状（如尿失禁、盆腔器官脱垂等），应及时就医。



# 情绪变化与抑郁



01

## 情绪变化的原因与表现

产后由于荷尔蒙和情绪的变化、新生儿带来的新挑战和压力等因素，容易导致情绪波动、易怒、焦虑、抑郁等情况。

02

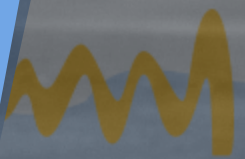
## 预防与应对措施

保持充足的休息和睡眠、寻求家人和朋友的帮助和支持、进行适当的运动和放松训练等有助于缓解情绪问题。如情绪问题严重，应及时寻求专业帮助，如心理治疗、药物治疗等。

03

## 注意事项

关注自己的情绪变化，及时采取应对措施。同时，家人和社会也应给予支持和理解。



03

# 产后营养与饮食





# 营养需求与补充



## 蛋白质

蛋白质是产后恢复和哺乳的重要营养素，应适量增加蛋白质的摄入，如鱼、肉、蛋、奶制品等。

## 钙质

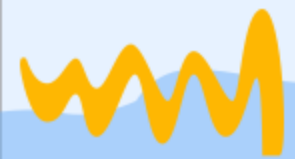
钙质对哺乳妈妈的骨骼健康和宝宝的骨骼发育都很重要，应多食用富含钙质的食物，如牛奶、小鱼干、绿叶蔬菜等。

## 铁质

产后妈妈容易缺铁，应多食用富含铁质的食物，如红肉、肝、黑芝麻等。

## 维生素

产后妈妈需要补充多种维生素，包括维生素C、维生素B群、维生素D等，可以通过食用水果、蔬菜、全谷类食物和乳制品等来满足。

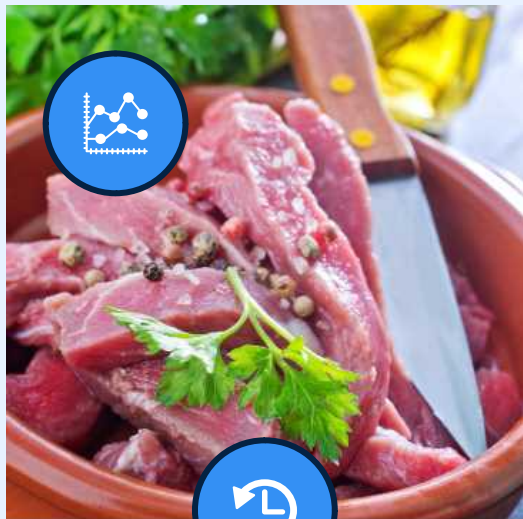




# 适宜的食物与食谱

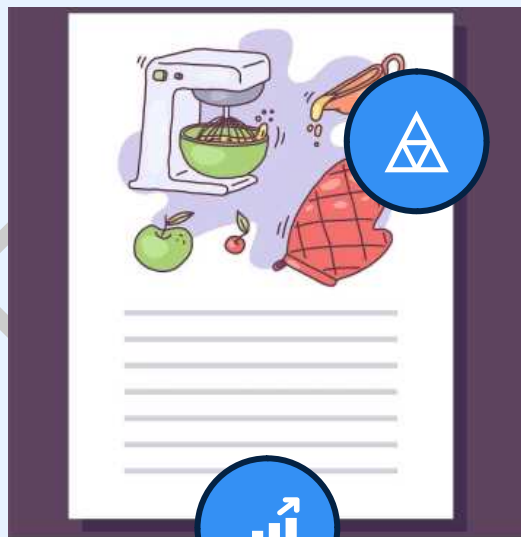
## 小米粥

小米富含B族维生素和膳食纤维，有助于产后恢复和消化。



## 炖鸡汤

鸡汤富含蛋白质和营养素，有助于提高妈妈的免疫力。



## 猪肝菠菜汤

猪肝和菠菜都富含铁质，有助于补充产后妈妈所需的铁质。

## 牛奶炖蛋

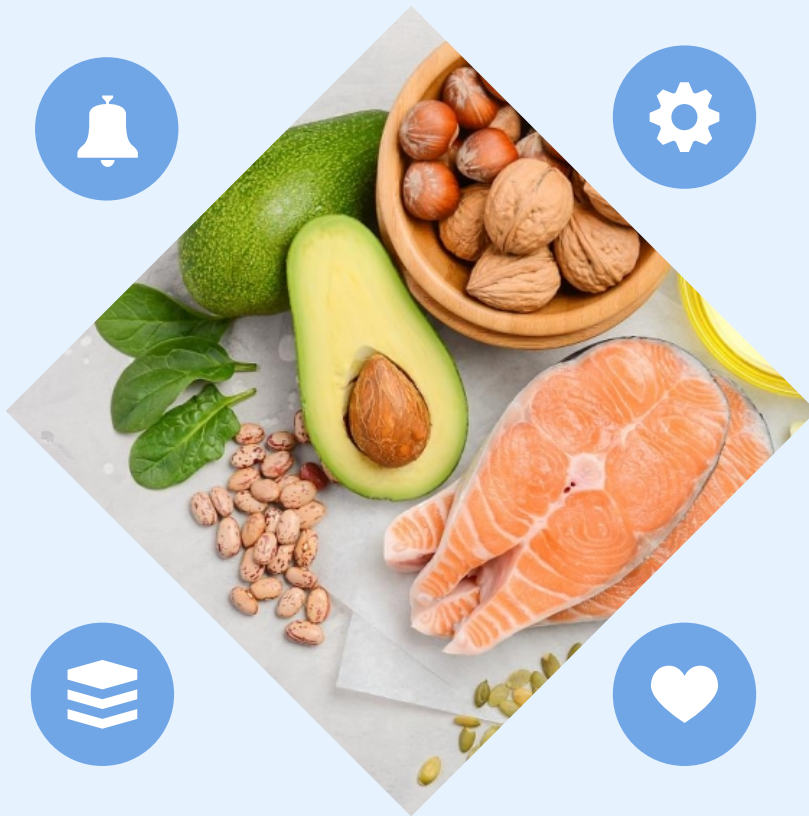
牛奶和鸡蛋都是优质蛋白质的来源，有助于哺乳妈妈的营养补充。



# 饮食禁忌与注意事项

## 避免过度油腻和辛辣食物

这些食物可能影响消化，并可能通过母乳影响宝宝的健康。



## 避免过敏食物

如果妈妈对某些食物过敏，应避免食用这些食物，以免引起过敏反应。

## 适量控制盐分摄入

产后妈妈应控制盐分的摄入，以降低水肿和高血压的风险。



## 注意食物的卫生和质量

产后妈妈应确保所食用的食物是新鲜、卫生的，避免食品污染和中毒的风险。

04

# 产后锻炼与恢复



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/298040027066006037>