



# 产后产妇的护理

汇报人:xxx

20xx-03-18



# 目录

CONTENCT

- 产后身体变化与恢复
- 日常生活起居调整建议
- 心理调适与情感支持策略
- 母乳喂养知识与技巧培训
- 产后运动康复计划制定
- 疾病预防与异常情况处理指南



# 01

## 产后身体变化与恢复

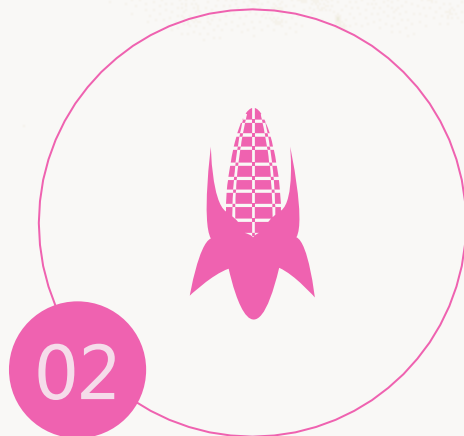


# 生理变化及特点



## 子宫收缩与恢复

产后子宫会逐渐收缩至孕前大小，过程中可能伴随轻微疼痛。



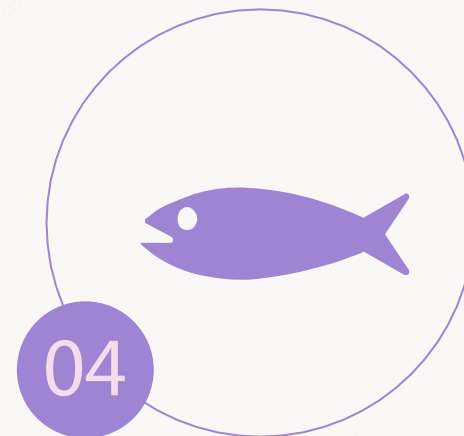
## 恶露排出

产后会有恶露排出，颜色由鲜红逐渐转为淡黄或白色，一般持续4-6周。



## 乳房变化

产后乳房会充盈、变硬，为哺乳做准备，同时可能伴随乳房胀痛。



## 体重与体型变化

产后体重会逐渐减轻，但体型恢复需要时间和适当的锻炼。

# 身体恢复时间表

## 产后6周内

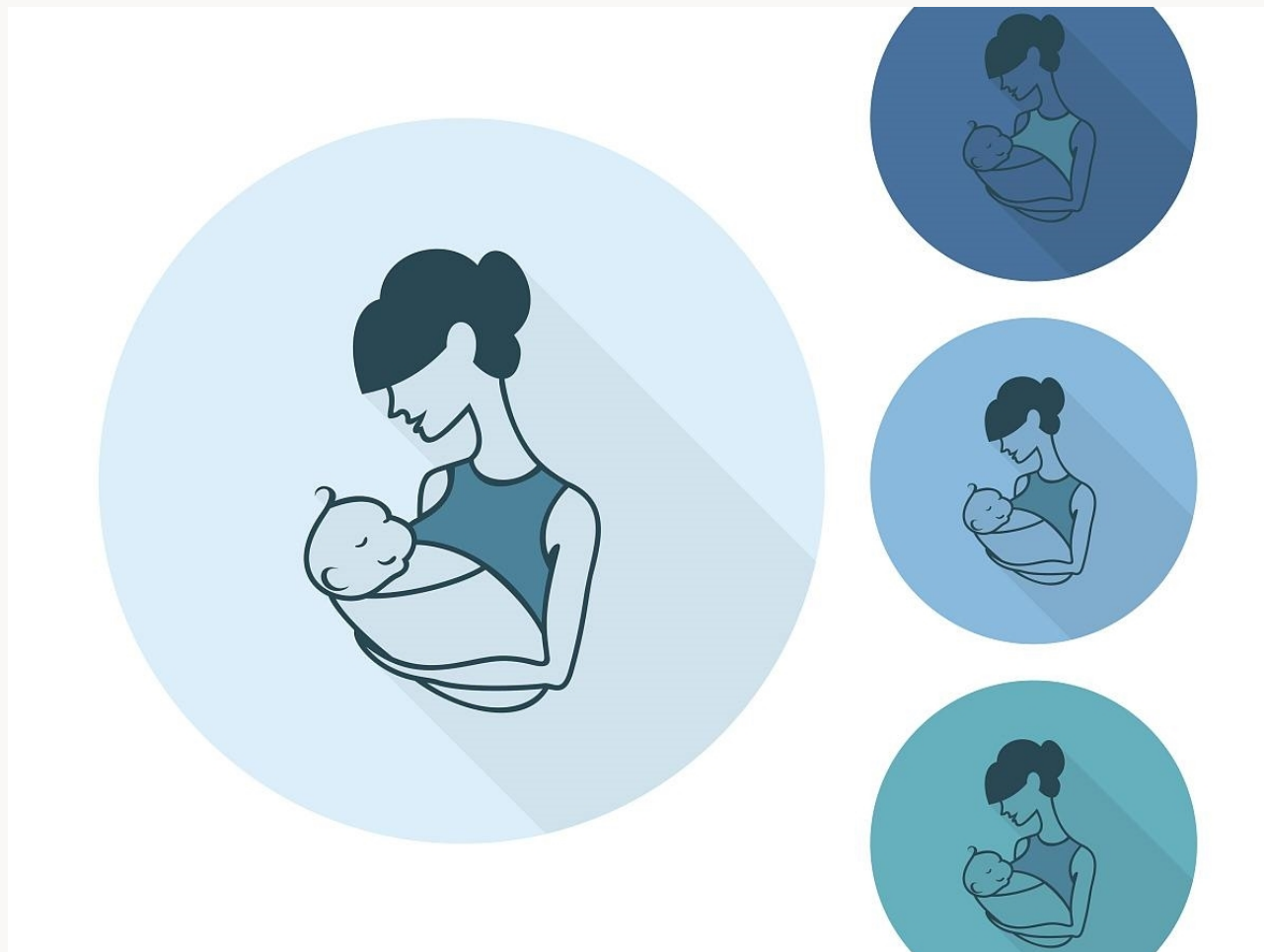
以休息为主，适当进行轻度活动，避免剧烈运动。

## 产后6周-6个月

可进行适当的锻炼和康复训练，如瑜伽、普拉提等。

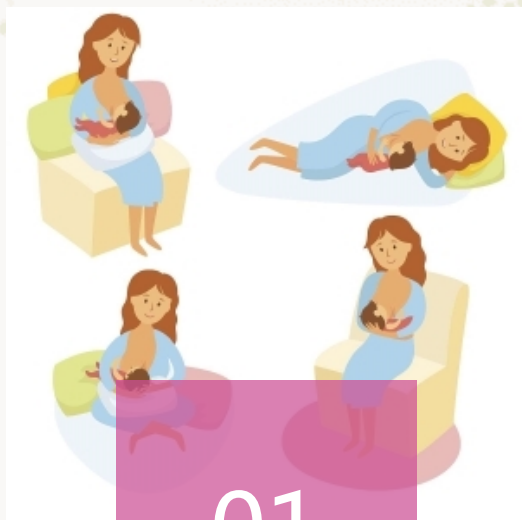
## 产后6个月后

可根据身体恢复情况逐渐增加运动强度和运动时间。





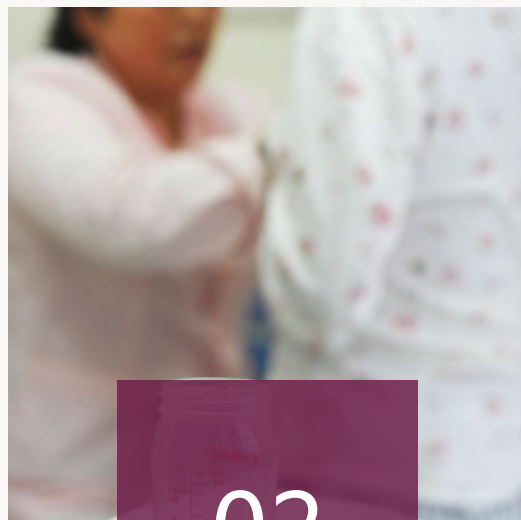
# 产后检查项目及注意事项



01

## 产后42天检查

包括妇科检查、B超检查等，  
了解子宫恢复情况。



02

## 乳房检查

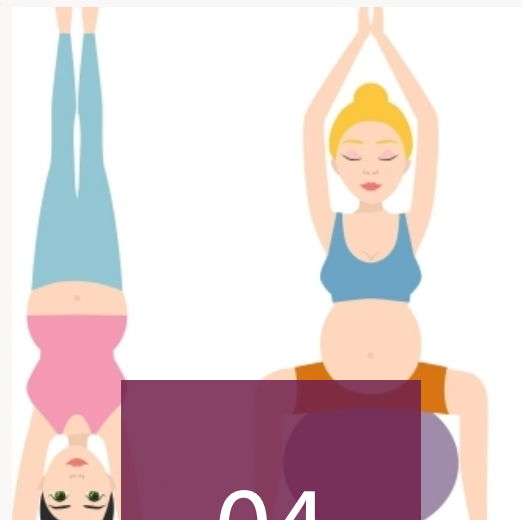
检查乳房是否有硬块、红肿等  
异常。



03

## 盆底功能检查

评估盆底肌肉恢复情况，预防  
尿失禁等问题。



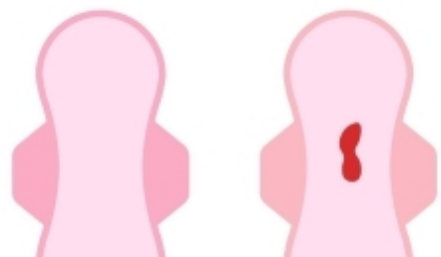
04

## 注意事项

按时进行检查，如有异常及时  
就医。



# 健康问题识别与应对



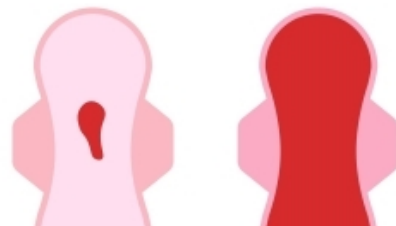
## 产后出血

如恶露量过多或持续时间过长，应及时就医。



## 产后感染

如出现发热、腹痛、恶露异味等症状，可能提示感染，需及时治疗。



## 产后抑郁

关注产妇心理健康，如出现情绪低落、焦虑等症状，应及时进行心理干预。



## 其他健康问题

如乳房胀痛、便秘等，可通过调整饮食、适当锻炼等方式进行缓解。



# 02

## 日常生活起居调整建议





# 休息与睡眠时间安排



80%

## 确保充足的睡眠时间

产妇应保证每天有足够的休息时间，特别是在产后初期，以帮助身体恢复。



100%

## 安排规律的睡眠时间

建立稳定的睡眠习惯，尽量保持每天相同的入睡和起床时间。



80%

## 创造安静的休息环境

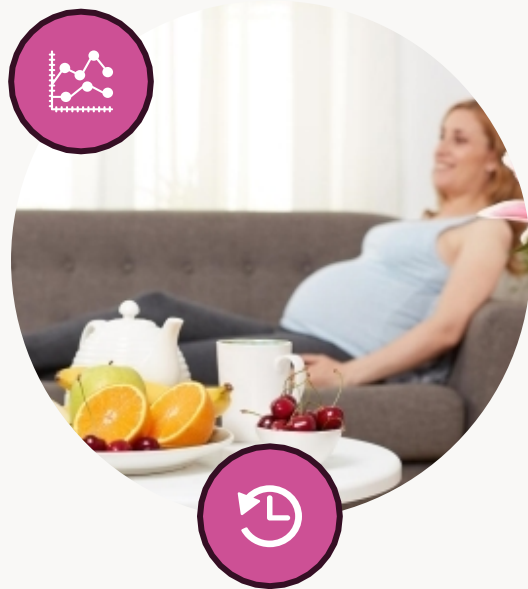
减少噪音和干扰，为产妇提供一个安静、舒适的休息空间。



# 饮食营养搭配原则

## 均衡饮食

产妇应摄取均衡的营养，包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等。



## 增加铁质摄入

产后容易缺铁，建议适量增加红肉、绿叶蔬菜等富含铁质的食物。



## 保持水分平衡

多喝水和其他液体，以保持身体的水分平衡。

## 避免过度饮食

虽然需要增加营养摄入，但也要避免过度饮食，以免对身体造成负担。



# 居住环境优化建议

## 保持室内空气流通

定期开窗通风，保持室内空气新鲜。



## 控制室内温度和湿度

保持适宜的温度和湿度，避免过冷或过热影响产妇的舒适度。



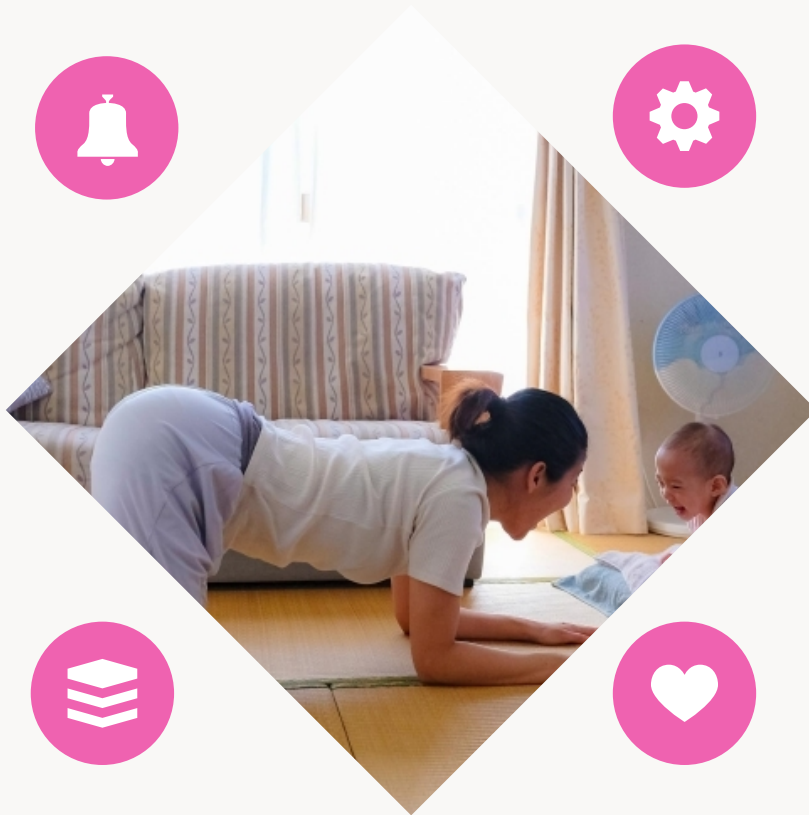
## 减少室内污染

避免吸烟和使用有害化学物品，以减少室内空气污染。



## 提供舒适的休息区域

为产妇准备柔软舒适的床铺和座椅，方便休息和哺乳。





# 日常生活习惯培养

## 建立良好的卫生习惯

保持身体清洁，定期洗澡、更换内衣和床单等。

## 合理安排活动时间

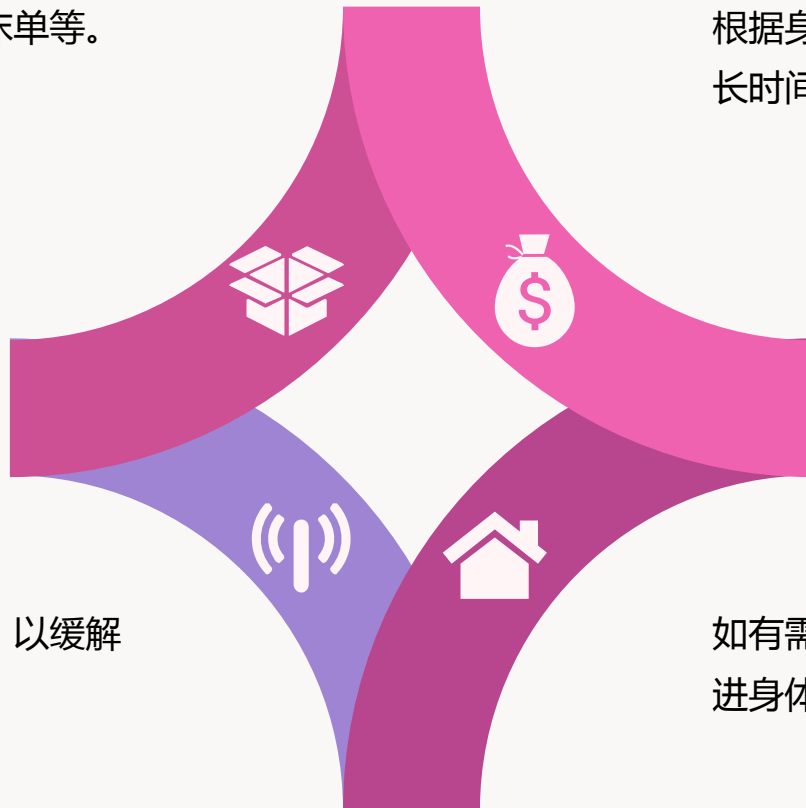
根据身体恢复情况，逐渐增加日常活动量，避免长时间卧床。

## 保持心情愉悦

与家人和朋友保持联系，分享育儿经验，以缓解产后压力和焦虑情绪。

## 遵循医嘱按时服药

如有需要，按照医生的建议按时服用药物，以促进身体恢复。





# 03

## 心理调适与情感支持策略



# 角色转变心理适应过程

## 从孕妇到母亲的角色认知

产妇需要逐渐接受并适应自己已经成为母亲的事实，明确新的角色定位和责任。



## 自我调整与适应

产妇需要学会调整自己的情绪和心态，以适应新的生活方式和节奏。



## 积极心态培养

产妇应保持积极乐观的心态，相信自己能够胜任母亲的角色，并勇敢面对挑zhan。

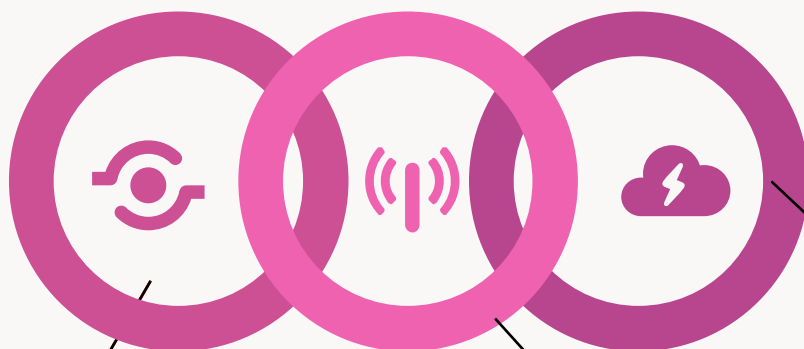




# 家庭关系调整技巧分享

## 夫妻关系调整

夫妻双方需要共同承担育儿责任，加强沟通和理解，以维护和谐的夫妻关系。



## 与长辈的沟通

产妇需要与长辈保持良好的沟通，尊重彼此的育儿观念，共同为宝宝创造健康的成长环境。

## 家庭分工与协作

家庭成员之间应明确分工，相互协作，共同承担家庭责任。



# 情感支持网络构建方法

01



寻求专业帮助



产妇可以加入母婴俱乐部、参加育儿讲座等活动，与其他产妇交流经验，获取专业支持。

02



亲朋好友的支持



亲朋好友是产妇情感支持的重要来源，产妇应积极与他们分享自己的感受和经历，寻求安慰和建议。

03



自我关爱与调整



产妇需要学会关爱自己，通过休息、放松、锻炼等方式调整身心状态。



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/657054034154010001>