

# 分娩后（产后期）：护理说明

## After Your Delivery (the Postpartum Period): Care Instructions

### 您的护理说明



祝贺您产下宝宝。像孕期一样，新生儿期可以是兴奋、快乐和疲倦的时期。你可能会看着自己的奇妙的小宝宝并感到快乐。新的睡眠时间和新的责任可能让您不堪重负。

起初，婴儿经常在白天睡觉，晚上醒来。他们不遵循固定模式或惯例。他们可能突然喘气，抽搐醒来，或者看起来像是斗鸡眼。这些都很正常，甚至可能会让您笑起来。

在分娩后的头几周，尽量照顾好自己。可能需要 4 至 6 周才能恢复身体的正常感觉，如果您是剖腹产，可能需要更长时间。几周之后您可能会感到很疲倦。您的日子将充满曲折起伏，但也有很多快乐。

后续护理是治疗和保障安全的关键环节。一定要约定诊疗时间并接受所有诊疗；如有任何问题，请打电话给您的医生进行咨询。最好了解一下检查结果，并保留一份您所服用药物的清单。

### 如何在家妥善照料自己？

#### 分娩后要照顾自己的身体

- 产后出血可能长达 2 周，在此期间使用护垫而不是卫生棉条来进行。

- 用布洛芬（Advil、Motrin）缓解痛性痉挛。
- 通过冰敷或金缕梅护垫缓解痔疮和阴道与直肠之间部位的疼痛。
- 通过饮用大量液体和食用高纤维食物来缓解便秘。向您的医生咨询非处方大便软化剂。
- 从瓶中轻轻挤压温水进行自我清洗，而不是用卫生纸擦拭。
- 每天在温水中坐浴数次。
- 穿戴优质哺乳文胸。使用温水浸湿的毛巾缓解乳房疼痛和肿胀。
- 如果您非用母乳喂养，使用冰敷而非热敷的方法缓解乳房疼痛。
- 如果您用母乳喂养，可能几个月都不会来月经。您的出血量最初可能会比怀孕前更多，时间也更长。
- 等到痊愈后（大约4到6周）再过性生活。你的医生会告诉您何时可以过性生活。
- 5或6周前尽量不要带宝宝旅行。如果驾车长途旅行，请经常下车走动和伸展。

## 避免疲倦

- 每天休息。在宝宝小睡时尝试小睡。
- 分娩后要求另一位成年人陪伴您几天。
- 如果您有其他孩子，请安排托儿服务。
- 保持灵活性，以便您可以在空闲时间吃东西，并在需要时睡觉。您和宝宝都在制定新的时间表。
- 安排离开住所的短途旅行。变化可以让您感觉不那么疲倦。
- 寻求家务、做饭和购物方面的帮助。提醒自己，您的工作就是照顾宝宝。

## 了解产后抑郁症帮助

- "产后抑郁症"经常出现在分娩后的头1-2周。您可能无缘无故地哭泣、感到悲伤或易怒。
- 尽可能休息。疲倦会让您更难以处理自己的情绪。
- 带着宝宝散步。
- 告诉伴侣、朋友和家人您的感受。

- 如果您的症状持续数周或感到非常沮丧，向医生求助。
- 产后抑郁可以治疗。支持小组和咨询可以提供帮助。有时药物也有所帮助。

## 保持健康

- 吃健康食物，这样您的精力就会更加充沛，并减掉生孩子而增加的体重。
- 如果您用母乳喂养，请避免吸毒。如果您在怀孕期间戒烟，请尽量保持不抽烟。如果您选择偶尔饮酒，请只喝一杯，并限制饮酒次数。在饮酒后至少等待 2 小时再进行母乳喂养，以减少婴儿可能摄入的酒精量。
- 4 至 6 周后开始日常运动，但在感到疲倦时休息。
- 学习调整腹部的锻炼方式。做凯格尔运动以恢复骨盆肌肉的力量。您可以站着或坐着进行凯格尔锻炼。
  - 挤压用于阻止排尿的肌肉。腹部和大腿不能移动。
  - 保持挤压状态 3 秒钟，然后放松 3 秒钟。
  - 刚开始锻炼时坚持 3 秒钟。然后每周增加 1 秒钟，直到您能够保持挤压状态 10 秒钟。
  - 每次重复锻炼 10 到 15 次。每天锻炼三次或三次以上。
- 查找适合有锻炼时间的新妈妈和新生儿的课程。
- 如果您是剖腹产，请在锻炼前给自己多一点时间，并多加小心。

## 何时应打电话寻求帮助？

无论何时自认为需要急救护理，请打电话 911。例如，应在出现以下情况时打电话：

- 您有伤害自己、宝宝或其他人的想法。
- 昏厥（丧失意识）。
- 出现胸痛、气短或咳血。
- 出现癫痫。

如果出现以下情况，请立即打电话联系医生或立即寻求医疗救护：

- 阴道出血严重。这意味着您正在排出血块，每小时湿透一块卫生护垫，且持续时间长达 2 小时或更长时间。

- 眩晕、头晕或者感觉要昏厥。
- 发烧。
- 新发腹痛或腹痛加剧。
- 腿部有血栓（称为深静脉血栓）迹象，例如：
  - 小腿、膝弯、大腿或腹股沟疼痛。
  - 腿部或腹股沟发红并肿胀。
- 出现先兆子痫症状，例如：
  - 面部、手部或足部突然肿胀。
  - 新发视力问题（例如看不清、模糊，或看到斑点）。
  - 剧烈头痛。

密切关注健康状况的变化，如果出现以下情况，请务必与医生联系：

- 阴道出血病情似乎在加重。
- 新发阴道分泌物或阴道分泌物增多。
- 连续多日感到悲伤、焦虑或绝望。
- 情况未如预期好转。

## 您可从何处了解更多信息？

转至 <https://kp.org/health>

在搜索框中输入 A461，以了解更多信息 "分娩后（产后期）：护理说明."

目前截至: 2021年6月16日