

产后康复五大常见误区

产后康复是非常重要的，但是不少人对产后康复存在很多误解。本篇文章针对产后康复的常见误区进行了详细的叙述，旨在帮助新晋妈妈更好地了解产后康复以及如何进行有效的康复。

误区一 坐月子期间不能活动

◆完全卧床休息，不能活动

事实上，适当的活动是有益的。适量活动可以促进血液循环，帮助身体康复。产后可以进行短期的、低强度的运动，如走路、做轻柔的瑜伽和普拉提等。当然，要根据个人身体状况来选择，不宜过度。

◆不洗头、不洗澡、不刷牙

这是极其不科学的，甚至可能引发感染。产后应该注意清洁和个人卫生，保持干净的卫生习惯。产褥期可以洗澡、洗头和刷牙，但要注意水温。洗澡时避免盆浴，注意保暖，避免受凉。洗头时不要过度抓挠头皮，洗头后及时吹干头发。

◆要坚持住家或者在床上待满月才能出去

这会对精神和身体健康造成影响。如前面所述，适当的运动是有益的。必要时合理安排外出也是可行的，只是不要太劳累，注意保暖，避免暴露在外面的寒冷气候，对身体是不会有什么影响的。

误区二 产后肚子松垮，急于做腹部锻炼

对于产妇来说，产后恢复各有差异，比如，有的人恢复比较快，

一个月左右就感觉到腹部结实了。但这并不代表这些产妇就能做腹肌锻炼，因为产后的腹直肌经过抬高子宫和调整内脏位置之后，需要一段时间缩回原位。此时如果进行腹肌锻炼，就会使得腹直肌过度拉伸，反而产生逆作用，延迟腹肌的恢复。因此，在恢复初期，不要急于进行重复性的腹肌锻炼，应该选择适量的运动方式。一般产后6周后可以开始做腹肌修复锻炼，比如，仰卧起坐、瑜伽、跑步、空中踩自行车等。产后腹直肌分离较明显，可以采用理疗、手法修复等方式帮助腹直肌修复。

误区三 漏尿是正常现象，不需要做盆底康复

产后漏尿，主要是由于妊娠和分娩对盆底肌肉和组织造成损伤而导致的。妊娠期体重增加、胎儿和羊水的压迫，均会对盆底肌产生一定的损伤，从而引起漏尿。另外，妊娠期激素水平的变化，改变了盆底结缔组织的胶原代谢，导致盆底肌松弛，也会引起漏尿。分娩时，胎儿先露部分长时间的压迫，容易使盆底肌肉和筋膜过度伸展致弹性降低，造成盆底肌纤维部分撕裂，造成产后漏尿。因此，很多宝妈产

后在咳嗽、打喷嚏、大笑、负重等多种腹压增加的状态下，都会出现漏尿的情况。

产后出现漏尿是不正常的，建议及时到医院妇产科进行检查或到产后盆底康复中心进行评估。根据检查和评估结果选择合适的康复治疗方案。不方便去做盆底康复治疗的产妇可自己做提肛运动、凯格尔运动、腹肌运动等锻炼。通过康复治疗和盆底肌的功能锻炼后，会使盆底肌的肌力增加，很好地改善产后漏尿现象。

误区四 盆底康复不就是缩肛运动吗？自己在家做就行

产后盆底康复是很重要的，特别是对那些自然分娩的产妇来说，盆底肌肉被拉伸和胎儿压迫可能会导致严重的损伤。盆底肌肉组织对排尿、排便和性功能控制有着非常重要的作用。然而，仅仅通过缩肛运动来康复盆底肌肉是不够的，实际上，这只是康复工作中的一小部分。

缩肛运动只是盆底康复的一种方法，它可以加强肛门括约肌的收缩力度，缓解盆腔底部肌肉疲劳和松弛。但是，它并不能完全满足盆



底康复的需求。盆底康复应该是一个多维度，多措施的过程。盆底康复还涉及到减轻压力、调整姿势、两腿运动、骨盆底肌和其他深度肌肉群的锻炼等。

误区五 反正我现在没有症状，就不用进行康复

很多妈妈产后常有这种想法：“反正我现在没有症状，不用进行康复了吧。”实际上，这是一种错误的想法，即使没有明显的症状，仍然需要注意产后康复。以下是具体的原因：

产后的症状不一定会立即出现，可能需要几周甚至几个月才会出现。如果没有及时进行康复，那么产生的症状也会越来越严重，难以治疗。因此，新晋妈妈不能因为暂时没有出现症状就不进行康复。

产后康复是帮助妈妈恢复身体健康的最佳方法。通过康复，可以提高体力、加快新陈代谢、提高免疫力。这些不仅对身体健康有好处，也能帮助新晋妈妈更好地应对角色转变。

柳州市融安县人民医院 杨雄英

宝宝发烧不吃奶 警惕细菌性脑膜炎

婴幼儿细菌性脑膜炎的症状

细菌性脑膜炎发病急，多数患者发病前有呼吸道感染等病史。早期症状包括发热、呕吐、嗜睡、烦躁不安，较大儿童会述说头痛。但新生儿和婴幼儿患上细菌性脑膜炎后，会出现较多的非特异性症状，其中较为常见的症状有拒奶、吐奶、尖叫、发热或体温不升、黄疸、短暂的呼吸暂停、肌张力下降、昏睡、精神状态不佳等，但这些症状并非都会出现。

一部分患儿还会出现惊厥症状，但不典型，可能只是屏气、呼吸不规则、阵发性眨眼、肢体轻微抖动等，如果观察不仔细可能会忽略。部分患儿可能还会出现严重的颅内压升高，此时新生儿的血压也会明显升高，并出现心率过缓、呼吸困难等症状，严重威胁生命安全。

细菌性脑膜炎的预防

目前，细菌性脑膜炎的急性预防方法主要有三种。

首先，要避免宝宝出现发烧感冒等疾病。在细菌性脑膜炎高发季节和易感冒发烧季节，要尽量避免带着宝宝外出，人多的公共场所更

是要避免前往。必须外出并去人多的公共场所，要为宝宝佩戴口罩，回家后还要清洗鼻腔和口腔。同时，如果父母或者家中其他人患上了感冒，也要尽量避免其与宝宝发生接触，还要做好保暖措施，避免宝宝受凉。

其次，要带着宝宝接种预防细菌性脑膜炎的疫苗。根据临床统计数据得知，疫苗能有效降低患上细菌性脑膜炎的风险。

最后，要提升家中的清洁程度。父母要定期对宝宝的衣物、床单被套和一些常用物品进行清洗消毒，同时也要时常打扫家中的卫生，并保证开窗通风，避免各类细菌在家中滋生。

细菌性脑膜炎的治疗

◆药物治疗

治疗主要根据脑脊液细菌培养结果选择敏感抗生素。一般培养结果出来前，可根据经验使用万古霉素联合一种三代头孢抗菌药物进行治疗。

在用药时一定要使用毒性较低、抗菌作用强的药物，并且需要足剂量、足疗程使用。这些抗菌药物能透过血脑屏障杀灭病菌，并且消除炎症，对于治疗细菌性脑膜炎

有着良好的效果。新生儿与成人身体有着一定的差异，其用药量有着也存在较大差异，因此，新生儿用药必须要在医生的指导下进行。

◆并发症治疗方法

细菌性脑膜炎患者时常会出现一些并发症，对并发症进行治疗也是治疗细菌性脑膜炎的关键。细菌性脑膜炎的并发症分为急性并发症和远期并发症。急性并发症有硬膜下积液、脑积水、脑室管膜炎等症状，而针对不同的并发症有着不同的治疗方法。

如果是少量硬膜下积液，无需处理；如果积液量多引起颅内压高时，需硬膜下穿刺放出积液；出现脑积水并发症时，联系外科进行引流，在引流过程中还要根据情况对引流方式进行调整。出现脑室管膜炎时，需要结合头颅超声或头颅CT等影像学技术，进行脑室穿刺引流治疗。

细菌性脑膜炎对于新生儿和婴幼儿来说，是一种威胁性极大的疾病。一旦耽误了最佳治疗时间，就会造成不可挽回的损伤。因此，家长们一定要关注宝宝的情况，出现异常情况时，要及时前往医院就诊。

广西医科大学附属武鸣医院 李春霖