

产妇护理的内容和注意事项

分娩是女性孕育期间一个重要的分水岭，但婴儿出生并不意味着对产妇关爱的结束，产妇们在分娩后需要特别的护理和关爱才能恢复健康。正确的产妇护理不仅对产妇自身的身体恢复非常重要，也对婴儿的成长和发育有着积极的影响。因此，在这篇科普文章中，我们将介绍一些关于产妇护理的内容和注意事项，以帮助产妇顺利度过恢复期。

产妇护理的内容

1. 休息调养 分娩后的产妇需要充分休息，尽量保持足够睡眠，合理安排休息时间，避免过多的体力活动，有助于身体恢复。

2. 产褥期清洁 产褥期是分娩后的恢复期，需要做好私密部位的清洁工作。产妇应每天洗澡，用温水和温和的清洁剂进行清洁，注意保持私密区域的干燥。

3. 饮食调理 产妇需要进食营养丰富的食物，如新鲜蔬菜、水果、全谷类等，以满足身体的营养需求。同时，要适量补充蛋白质、维生素和矿物质，促进身体康复。

4. 合理运动 适当地运动有助于促进血液循环、消除疲劳和恢复身体机能。产妇可以选择一些轻柔的运动，如散步、瑜伽等，并在医生的指导下逐渐增加运动强度。

5. 心理调适 分娩对产妇来说是一个身心都经历了巨大变化的过程，因此产妇的心理健康至关重要。家人应给予情感支持，与产妇沟通交流，让她们释放内心的压力。

产妇护理的注意事项

1. 剖宫产切口护理 如果产妇进行了剖宫产手术，需要特别注意切口的护理。保持切口干燥清洁，避免感染。按照医生的建议进行换药和定期复查。

2. 孕产期和哺乳期均不宜过度减重 虽然产后想恢复身材是很多新手妈妈的愿望，但过度减重并不利于产妇的健康。在哺乳期，产妇需要适量增加热量摄入，保证乳汁的营养。

3. 防止下垂和疲劳 产后可以选择穿戴合适的胸衣和腹带，以支撑乳房和腹部。此外需避免

长时间站立或坐着，可进行适当的休息和腹肌锻炼，预防皮肤组织下垂和身心疲劳。

4. 哺乳和乳房护理 在哺乳期间，保持乳房的清洁和干燥，及时换洗内衣。观察乳房是否有红肿、硬块等异常情况，若发现应及时就医。

5. 调整生活节奏 产妇需要适当调整生活节奏，合理安排活动和休息时间。避免因长时间照顾婴儿而忽略自身的需求。

总之，产妇护理是一个综合性的工作，需要医生、家人和产妇本人共同努力。产妇在护理期间应该注重营养摄入、适当休息、心理调节等方面的需求。通过遵循科学的护理指南和注意事项，产妇可以更好地恢复身体健康，同时也能促进婴儿的健康成长。

湖南省邵阳市洞口县人民医院
妇产科护理 曾莉莉

孕妇如何改善便秘

便秘是指排便频率减少，一周内排便次数少于2~3次，排便困难，粪便干结；卧床孕妇因卧床时间长、运动减少导致肠蠕动缓慢，加上饮食习惯、排便方式、自身生理及环境改变，从而导致了便秘的发生。便秘不仅会影响食欲、导致胃口欠佳、腹部不适、营养摄入不足、肠道毒素不能及时排除、影响身体健康及危害胎儿，甚至还会诱发宫缩，容易引起阴道流血、宫颈缩短，最终导致流产、早产。

营造相对舒适的环境

1. 请保持床位整洁干燥，勿堆积物品；
2. 养成定时排便的习惯，早餐后1小时左右为最佳排便时间。您也可以选择避开医生护士查房和治疗的时间，定时排便，建立引起排便反射的胃-结肠反射作用；
3. 当您有便意时，请告知护士或护工，我们会为您营造相对隐蔽的环境，如及时告知同房病友回避、为您拉好窗帘遮挡、悬挂“在如厕中，请勿打扰”标识牌、开窗通风等；
4. 如厕时，您可利用手机播放轻快舒缓的音乐，放松身体，以便顺利进行。

养成床上排便习惯

1. 入院当天不管您是否有便意都要开始训练床上大小便的习惯，可选择非查房、治疗时间训练；
2. 床上垫好护理垫，以免弄脏床单，使用便盆排便；
3. 建议每天训练几次床上排便习惯，每次训练10~15分钟，每天相对固定时间点进行训练，以形成排便反射；
4. 避免长时间在便盆上训练，以免引起宫缩不适；
5. 我们每日会为您评估肛周、骶尾部皮肤情况，进行相关护理。

保持每日大便通畅三要素： 水、粗纤维食物及适当活动

一日之计在于晨，每天早晨空腹喝一杯温开水、温盐水或者蜂蜜水（血糖异常者不建议喝），可清理胃肠道。饮食采取高蛋白、低脂肪、粗纤维食物，注意荤素搭配，既能满足妊娠期间所需要的营养，又能起到预防和改善便秘的作用。

入院后因卧床，活动减少，前两天尽量减少肉类的摄入，进食清淡半流质饮食，多饮水，适当进行床上活动，以利于大便的排出。

如何进行床上活动？

建议您适当进行床上活动，主动和被动活动相结合，每日进行踝泵运动。每隔2小时进行肢体运动10次，每次持续10~15秒；经常变换体位，刺激胃肠蠕动，这样既可增强食欲，预防便秘，又可有效预防下肢深静脉血栓的形成；如果病情允许，可适当下床活动。

正确使用药物辅助排便

若上述干预措施无效，患者可以遵医嘱使用辅助药物，如乳果糖、益生菌、开塞露等。当出现宫缩频繁、腹痛、阴道出血、每天大便超过2~3次时，应暂停使用辅助药物，并请您告知医务人员，进行相关处理。

便秘不是短期内可以快速解决的问题，请您坚持每日在床上训练大小便，养成定时排便的习惯，结合饮食调理，适当活动，慢慢过渡孕期便秘这一阶段。

湖南省郴州市第一人民医院 颜丹

孕期糖尿病：孕妈妈的甜蜜负担

随着人们物质生活的不断提升，饮食越来越多样化，超重、肥胖等人群比例也越来越多，孕期糖尿病发病率也逐年升高，为社会所广泛关注。孕期糖尿病若不能得到很好的控制，不仅影响孕妇和胎儿的健康，严重时还可能危及母婴生命安全。下面就来介绍孕期糖尿病应该怎样进行有效治疗。

孕期糖尿病有什么症状？

“三多一少”是糖尿病患者的典型症状，主要表现为多饮、多食、多尿、体重下降，孕期糖尿病患者同样如此。究其原因主要是机体糖类代谢异常，身体无法利用糖类能量，加上尿渗透压升高，患者还可能出現严重呕吐、皮肤瘙痒、身体乏力、羊水过多等症状。如果各位孕妈妈发现自己有上述症状，一定要引起高度重视，尽早就医。

如何有效治疗孕期糖尿病？

孕期糖尿病和普通糖尿病治疗原则一样，调整饮食和规律运动是最基本的治疗方案，此外要依据患者的具体情况来判断是否需要进行治疗，下面就来全面细致的介绍一下：

1. 控制饮食 了解孕妇的身高、体重、饮食习惯、血糖水

平、运动情况等情况后，营养科医师将综合上述因素来为孕妇制定一个科学、合理的膳食计划。以少食多餐的方式进食，严格控制每天孕妇的能量摄入；有计划的增加富含铁、叶酸、钙、维生素D、碘等营养物质的食物；多吃新鲜蔬菜，如西红柿、芹菜、黄瓜等；适量吃一些升糖指数低的水果，比如草莓、柚子、猕猴桃等；少食煎炸、红烧类食物，避免食用甜食、油炸食品，主食可增加玉米、荞麦片、小米等；定时定量定餐定性，不能过饥过饱。

2. 规律运动 目前已经有科学实验证实，运动可以明显降低女性孕期患糖尿病的风险，怀孕后如果有孕期糖尿病，可以通过运动去平稳血糖。因为孕期特殊情况，所以在制定运动计划时应以中低强度运动为宜，像是瑜伽、游泳、慢跑、散步等都可以。要循序渐进的增加运动量，

不能够进行剧烈运动，且孕晚期的时候要适当减少运动量，每次运动时间控制在半小时以内。如果孕妇发现自己有腹痛、阴道流血等情况，一定要及时停止运动，并寻求医生专业意见。

3. 药物治疗 如果孕期糖尿病患者在经过饮食、运动干预后血糖仍处于较高水平，那么就需要进行药物治疗。首选药物为胰岛素，医生会根据监测的血糖结果给每个孕妇制定个性化的治疗方案。胰岛素比较安全，不会产生依赖性，大家对于胰岛素治疗不要过于担忧。口服降糖药在妊娠期应用的安全性、有效性未得到足够证实，目前不推荐使用。

关于孕期糖尿病就介绍到这里，希望每一位孕妈妈都可以做好个人健康管理，远离孕期糖尿病的困扰！

湖南省邵阳市大祥区人民医院
第二门诊 李丽容