

# 产后康复的黄金期在什么时段?

## 3个动作修复腹直肌

产后康复是在现代健康理念的引领下,运用先进的科技手段和方法,针对产妇产后这一特殊时期的心理和生理变化,进行系统性、主动性的康复指导和训练,涵盖心理调适、子宫、阴道、盆底、乳房、形体、内分泌、营养等多方面的咨询、指导和调整,旨在帮助产妇在分娩后一年内,实现身体和精神状况的迅速、全面恢复。

### 产后康复的作用

- 1. 身体恢复** 促进子宫收缩和复旧,使生殖器官尽快恢复正常形态和功能;帮助恢复盆底肌肉、腹壁肌肉等的张力和力量,预防和改善尿失禁、脏器脱垂等问题。
- 2. 改善体态** 纠正孕期和分娩导致的体态变化,重塑优美体态。
- 3. 缓解疼痛** 减轻产后可能出现的腰部疼痛、耻骨联合疼痛等各种不适。
- 4. 增强体能** 提升身体的耐力和力量,帮助新妈妈更好地应对日常生活和照顾宝宝。
- 5. 心理调适** 缓解产后可能出现的焦虑、抑郁等不良情绪,促进心理平衡和健康。
- 6. 提高生活质量** 通过综合康复,使新妈妈在生理和心理上都能恢复良好状态,从而提高整体生活质量和幸福感,并提升适应周围环境的能力。

### 产后康复的治疗

- 1. 自主训练治疗** 通过仰卧抬

腿、站姿收腹、平板支撑三个动作,帮助恢复腹直肌的张力和力量。

- 2. 盆底肌肉锻炼方法 (kegel 训练)**

动作: 收缩肛门和阴道。

频率: 每次收紧不少于3秒后放松,连续做15~30分钟为一组,每日进行2~3组,总数为150~200下。

原则: 逐渐延长每次训练时间,减少每日组数,直至每组时间达到15分钟以上,然后递增训练强度。

注意事项: 训练前排空膀胱,保持正常呼吸,避免其他部位紧张。

### 产后康复的注意事项

- 1. 适量运动** 产后适当进行一些轻度运动,如散步、瑜伽等,可以帮助恢复体力和心理状态,但注意不要过度。

- 2. 饮食平衡** 产后饮食应该注重营养均衡,多吃蛋白质、维生素、纤维素等有益于恢复的食物,少吃高热量、高脂肪、高糖分的食物。



- 3. 充足睡眠** 合理安排产后的睡眠时间,保证每天至少7~8小时的睡眠,可以帮助身体更好地恢复。

- 4. 保持清洁** 产后保持会阴部清洁干燥,经常用温水清洗,勤换洗内衣内裤。同时,注意保暖,不要受风着凉。

- 5. 避免性生活** 产后需要一段时间的身体恢复,建议避免性生活。

### 产后康复的最佳时间

**黄金期** 产后42天至6个月内,是产后恢复的黄金时期。此时身体最为脆弱,需要特别关注气血恢复和毒素清除。

**理想期** 产后6个月至1年半以内,是产后恢复的理想时期。此时毒素已基本清除,气血恢复也已完成,是恢复肌体损伤的最佳时机。

**有效期** 产后1年半至3年内,是产后恢复的末期。此时应进行综合调理,使身体机能达到最佳平衡状态。

江西省中医院 曾蓉

## 女性“生育力”是什么意思?

女性生育力是指女性能够产生健康卵子、完成受精并孕育胎儿的能力,即成为母亲的潜力。

女性的一生包括青春期(10~19岁)、育龄期、绝经过渡期(短则1~2年,长则10~20年)和绝经后期(最后1次月经后),而这些都与卵巢功能息息相关。女性18岁左右正式进入育龄期,历时约30年。23~30岁是女性最佳生育年龄阶段,这个阶段排卵规律,卵子质量较好,染色体异常的概率相对较低,生殖系统功能较旺盛,子宫状态良好,利于胚

胎着床和发育。

随着年龄的增大,女性的生育力逐渐降低,表现为不孕、受孕困难、易早期流产、反复流产等。35岁左右,女性生育力开始下降,40岁时,生育力下降可达31%,导致自然流产率、妊娠和分娩期并发症、围生儿病率和死亡率等都会明显增加。

临床评估女性生育力的指标主要有年龄、女性激素水平检测、卵巢储备功能测试(AMH和窦卵泡数监测)、输卵管通畅性检查、子宫因素、遗传和免疫等。抗缪勒管激素(AMH)是反映卵

巢储备功能最可靠的指标之一,AMH低于1.1纳克/毫升时,提示卵巢储备功能减退,生育力下降。

想要提高女性生育力,可以通过保持健康的生活方式,如规律作息、适当锻炼、避免久坐、健康饮食来实现;其次,保持开朗、乐观、积极的心态,控制体重,戒烟戒酒,远离辐射、化学毒物、重金属等,减少对生殖系统的损害,也可以提高生育能力;最后,若无生育计划应做好避孕措施,避免人工流产对卵巢储备功能等的影响。

曾淑贤 刘双

## 哪些情况要做宫颈活检?

在妇科检查时,很多女性朋友听到要做“宫颈活检”时,就会以为自己得了宫颈癌,被吓得不轻。那么,什么是宫颈活检?哪些情况需要做宫颈活检呢?

宫颈癌是女性生殖道最常见的恶性肿瘤,早发现、早治疗是改善预后的主要方法。而常说的宫颈癌筛查通常分为三个阶段,也叫做“宫颈癌筛查的三阶梯”。

第一阶梯是TCT和HPV(人乳头瘤病毒)的联合筛查,也是大多数女性熟知的宫颈癌筛查。针对筛查结果异常的女性,医生

会分析筛查结果,并选择进入筛查的第二阶梯,即阴道镜检查。而宫颈活检,就是宫颈癌筛查的最后一个阶段。

宫颈活检是指在阴道镜检查中通过醋酸试验,对观察到宫颈怀疑有病变的部位钳取部分组织送病检的过程,即宫颈活体组织的检查。最终由病理科医生在显微镜下对所取组织进行观察分析,以此来明确宫颈到底有无病变以及病变的程度。

如果女性出现白带增多,同时伴有腥臭味,以及阴道不规则

出血、绝经后阴道出血、接触性出血、宫颈炎久治不愈、妇科检查发现宫颈质地硬等情况时,通常需要做宫颈活检,以进一步明确是否存在异常。

宫颈活检通常是月经完全干净后的第3~7天内做,做完后可能会有少量出血现象,无需过于担心,保持个人清洁卫生即可。如果出血持续不止,及时就医;对于检查异常者,需积极配合医生治疗。

重庆市妇幼保健院  
宫颈疾病诊治中心 杨艳梅

## “胎盘成熟度”是什么意思?

当孕妈妈拿到B超报告单时,不少人也会发现报告单上有一项关于胎盘成熟度的描述,那么,“胎盘成熟度”是什么意思?下面咱们就来唠一唠。

胎盘是胎儿与母体之间进行物质交换的重要器官,对宝宝的生长及生命维持起着至关重要的作用。孕期,随着胎儿不断长大,胎盘也不断增大并逐渐增厚,胎盘与子宫的相对位置会发生一定程度的迁移,与此同时,胎盘也会逐渐趋于成熟。超声医生一般根据妊娠各期胎盘绒毛膜板、胎盘实质及基底板的回声和形态,把胎盘分为4级,即0、I、II、III级。

胎盘0级指胎盘尚未成熟,多见于中早孕期(孕28周前);胎盘I级指胎盘基本成熟,多见于孕30周以后;胎盘II级指胎盘已成熟,多见于孕36周及以后;胎盘III级指胎盘已成熟,逐渐趋于老化,多见于孕40周以后。

### 胎盘提前成熟有哪些影响

对于多数孕妈妈而言,胎盘的成熟情况与胎儿的生长发育及孕周是同步的,但也有少部分孕妈妈可能存在胎盘提前成熟的情况,特别是母亲患有慢性高血压时。

有研究表明,在妊娠37周前,尤其是34周前,III级胎盘孕妇的围产期并发症,如胎儿宫内发育迟缓、羊水过少的发生率明显增加。

### 胎盘成熟度要达到III级才可以生产吗

事实上并非如此,并非所有孕妈妈孕后期胎盘成熟度都会达到III级,许多孕妈妈即使到了孕40~41周,胎盘成熟度可能仍然是II级。宝宝是否适合分娩并不依赖于胎盘的成熟情况,只要足月即可分娩。

### 胎盘成熟度等于胎盘功能吗

胎盘成熟度的高低是超声医师根据胎盘的声像图特点做出的判断,仅仅是影像学上的概念,与胎盘的实际情况并不完全等同。胎盘功能应结合抽血化验结果、胎儿生长发育情况、胎儿生物物理评分、脐血流频谱数值等多重检查指标共同评判。

### 发现胎盘过早成熟,孕妈妈怎么办

1. 留意自身饮食及营养状况,加强对胎儿的监护,自数胎动。

2. 遵医嘱定期行超声检查评估胎儿情况,密切监测羊水量、脐血流阻力及胎儿大小等指标是否存在异常。

3. 若发现胎盘过早成熟且合并胎儿生长受限、羊水过少、胎心监护异常等情况时,及时完善相关检查并接受治疗,听从产科医师建议,在分娩时机及方式上做出合理决策。

湖南省妇幼保健院超声医学科  
冯琳娜