



产后漏尿很尴尬， 解决办法快收藏

◎崇州市人民医院 姜君雪

产后漏尿，这个让众多新妈妈们羞于启齿却又深受困扰的问题，如同一片乌云，给原本充满喜悦的产后生活蒙上了一层阴影。今天，笔者就来为大家深入剖析产后漏尿的原因，并分享有效的解决办法，希望能帮助新妈妈们早日摆脱这一尴尬困境。

目前认为，产后漏尿可能与以下因素有关——

1.盆底肌受损

女性怀孕和分娩过程对盆底肌是巨大的考验。孕期随着胎儿的不断生长，子宫重量增加，对盆底肌持续施压，使其逐渐松弛。分娩时，尤其是顺产，胎儿通过产道，会进一步拉伸甚至损伤盆底肌纤维和神经。盆底肌就像一张“吊床”，支撑着膀胱、子宫等盆腔脏器。一旦盆底肌受损，其对膀胱的支撑和约束功能减弱，当腹压增加，如咳嗽、大笑、打喷嚏或运动时，膀胱内压力超过尿道阻力，就会出现漏尿现象。

2.激素变化

孕期女性体内激素水平大幅改变，松弛素的分泌增加，使骨盆关节和韧带松弛，以利于胎儿顺利通过产道。同时，雌激素水平的变化也会影响尿道黏膜、盆底肌肉及结缔组织的功能，使其对尿液的控制能力下降，从而导致产后漏尿。

3.膀胱功能改变

在妊娠后期，增大的子宫长期压迫膀胱，使膀胱肌肉持续处于紧张状态，弹性降低。分娩后，膀胱恢复正常位置和功能需要一定时间，在此期间，膀胱储尿和排尿功能可能出现紊乱，容易引发漏尿。

产后漏尿不仅给新妈妈们的生活带来诸多不便，还对其心理产生负面影响。日常生活中，新妈妈们不得不时刻担心漏尿问题，不敢随意大笑、咳嗽，甚至不敢外出参加社交活动，严重限制了行动自由。长期处于这种状态下，新妈妈们容易产生焦虑、自卑等不良情绪，影响心理健康和家庭关系。此外，频繁漏尿还可能导致会阴部皮肤长期处于潮湿状态，引发皮疹、瘙痒等皮肤问题，增加感染风险。

那么，如何解决产后漏尿的问题呢？

1.盆底肌康复训练

这是治疗产后漏尿的重要方法。最常用的是凯格尔运动，新妈妈们可通过收缩肛门、阴道等盆底肌肉，保持3~5秒，然后放松，重复进行，每次10~15分钟，每天2~3次。随着盆底肌力量的逐渐恢复，漏尿症状会得到明显改善。除了自行进行凯格尔运动，还可借助盆底康复仪器辅助治疗。医院或产后康复机构通常有专业的盆底康复设备，通过电刺激和生物反馈疗法，帮助新妈妈们更精准地锻炼盆底肌，提高康复效果。

2.生活方式调整

保持合理体重对改善产后漏尿很重要。过度肥胖会增加腹部压

力，加重漏尿症状。新妈妈们产后应注意饮食均衡，避免过度进补，适当增加蔬菜、水果等富含膳食纤维食物的摄入，预防便秘，因为用力排便会增加腹压，导致漏尿。同时，要减少摄入咖啡、酒精等刺激性饮品，这些饮品可能刺激膀胱，加重尿频、尿急症状。此外，养成定时排尿的习惯，不要长时间憋尿，有助于减轻膀胱负担，缓解漏尿。

3.中医疗法

中医在治疗产后漏尿方面也有独特优势。一些中药方剂具有补肾固涩、益气升提的功效，可帮助改善产后漏尿症状。例如补中益气汤，通过调理人体气血，提升中气，增强盆底肌肉的张力。针灸治疗也是常用方法，选取关元、气海、三阴交等穴位进行针刺，可调节人体经络气血，促进盆底肌功能恢复。但采用中医疗法时，务必在专业中医师的指导下进行。

4.手术治疗

对于少数盆底肌严重受损、经过保守治疗效果不佳的新妈妈，可考虑手术治疗。常见的手术方式有尿道中段悬吊术等，通过手术修复或加强盆底支持结构，改善尿道功能，达到治疗漏尿的目的。不过手术有一定风险，需在医生充分评估后，根据新妈妈的具体情况谨慎选择。

产后漏尿虽然尴尬，但绝不是不可解决的难题。新妈妈们不必为此感到自卑和沮丧，只要及时了解原因，采取科学有效的解决方法，积极配合治疗和康复训练，就一定能够告别漏尿烦恼，重拾自信，享受美好的产后生活。希望这篇文章能为深受产后漏尿困扰的新妈妈们带来帮助和希望。😊