



产后盆底肌松弛修复黄金方案

◎仪陇县妇幼保健院 李丽琼

一个新生命的到来，会给一个家庭带来喜悦和希望，但对产妇自己也可能带来不可忽视的隐秘之痛——产后盆底肌松弛，由此导致漏尿、脱垂、疼痛等问题，需要及早关注，科学干预。

了解盆底肌松弛：成因与危害

怀孕和分娩过程对女性盆底肌造成了巨大挑战。孕期，随着胎儿的逐渐长大，子宫重量增加，体积膨大，对盆底肌持续施压，使其逐渐松弛。分娩时，尤其是顺产，胎儿通过产道的过程会进一步拉伸甚至撕裂盆底肌纤维。据统计，约80%的顺产妈妈和50%的剖宫产妈妈在产后会出现不同程度的盆底肌松弛。此外，年龄增长、肥胖、长期便秘等因素也会加重盆底肌松弛的情况。

盆底肌松弛会带来一系列问题。首先是尿失禁，这是最常见的症状。许多产后妈妈在大笑、咳嗽、打喷嚏或运动时，会不自主地漏尿，严重影响生活质量和社交活动。其次，盆腔脏器脱垂，如子宫脱垂、膀胱脱垂、直肠脱垂等，会导致下腹部坠胀感、腰骶部酸痛，甚至影响到日常行走和工作。另外，盆底肌松弛还可能影响性生活质量，导致夫妻关系不和谐。长期的盆底肌问题还可能引发慢性盆腔疼痛，给妈妈们带来身心双重折磨。

修复黄金方案：多管齐下促恢复

1.盆底肌康复训练

凯格尔运动：这是最为经典且有效的盆底肌训练方法，不受时间和地点限制，无论是在家中、办

公室还是乘车时，都可以进行。妈妈们可以先找到盆底肌的位置，在排尿过程中突然中断排尿，感受收缩的肌肉，这就是盆底肌。找到位置后，开始练习收缩盆底肌，保持3~5秒，然后缓慢放松，同样保持3~5秒，重复10~15次为一组，每天进行3~4组。随着训练的推进，可以逐渐增加收缩和放松的时间。

腹式呼吸与盆底肌协同训练：平躺在床上，双腿弯曲，放松全身。将一只手放在胸部，另一只手放在腹部。用鼻子慢慢吸气，让腹部像气球一样膨胀，感受腹部的隆起，此时盆底肌也会自然放松。然后用嘴巴慢慢呼气，腹部逐渐收缩，同时有意识地收缩盆底肌。如此重复10~15次为一组，每天进行3~4组。这种训练方式可以增强腹部和盆底肌的协同作用，提高盆底肌的力量。

2.借助仪器辅助修复

盆底康复治疗仪：在医院或专业康复机构，通常会使用盆底康复治疗仪。这种仪器通过电刺激和生物反馈技术来帮助妈妈们修复盆底肌。电刺激可以直接刺激盆底肌收缩，增强肌肉力量。生物反馈则通过仪器将盆底肌的活动情况以图像或声音的形式反馈给妈妈们，让她们更直观地了解自己的盆底肌状态，从而更好地进行训练。一般建

议在产后42天恶露干净后，就可以开始进行盆底康复治疗仪的治疗，每周进行2~3次，一个疗程通常为10~15次。

阴道哑铃：阴道哑铃是一种可以在家中使用的辅助训练工具。它有不同的重量级别，妈妈们可以根据自己的情况选择合适的哑铃。使用时，将哑铃放入阴道内，通过收缩盆底肌来夹住哑铃，保持一段时间后放松。从较轻的哑铃开始练习，逐渐增加重量，每次练习15~20分钟，每天1~2次。阴道哑铃可以有效锻炼盆底肌的收缩能力，提高肌肉的敏感度。

生活习惯调整助力修复

合理饮食：便秘时过度用力排便会增加腹压，加重盆底肌松弛。产后妈妈应保持均衡的饮食，多摄入富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果、全谷物等，以预防便秘。同时，要避免过度摄入油腻、辛辣食物，以免影响身体健康。

控制体重：产后适当控制体重对于盆底肌修复至关重要。肥胖会增加盆底肌的负担，导致松弛情况加剧。妈妈们可以在身体恢复良好的情况下，进行适当的有氧运动，如产后瑜伽、散步等，同时合理控制饮食量，避免体重过度增长。

避免久站和久坐：长时间站立或久坐会对盆底肌造成持续压力。产后妈妈应尽量避免久站和久坐，每隔一段时间就活动一下身体，促进血液循环，减轻盆底肌的负担。在休息时，可以采用侧卧位或仰卧位，减少对盆底肌的压迫。

产后盆底肌松弛修复是一个需要重视且长期坚持的过程。通过科学的康复训练、合理借助仪器辅助以及良好生活习惯的调整，产后妈妈们能够有效修复盆底肌，恢复身体的健康与自信，开启美好的新生活。◎