

女性不可忽视 产后盆底肌修复

◎仪陇县人民医院 周 波

在女性的生育历程中，产后身体的恢复至关重要，而盆底肌修复更是其中不可忽视的关键环节。据临床数据显示，大约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。这种松弛如果不及修复，会给新妈妈们带来诸多困扰。

危害不容小觑

盆底肌作为女性身体中至关重要的支撑结构，一旦出现松弛，将会引发一系列不容小觑的健康问题，严重影响新妈妈们产后的生活品质与身心健康。

尿失禁问题：最为常见的是尿失禁现象。许多新妈妈在大笑、咳嗽、打喷嚏或者进行运动时，会出现不由自主漏尿的情况。这严重影响了她们的生活质量，在社交场合中会感到极度尴尬，甚至会因此限制日常活动，不敢参加户外活动、聚会等。

盆腔脏器脱垂：盆底肌松弛还可能引发盆腔脏器脱垂，涵盖子宫脱垂、膀胱脱垂、直肠脱垂等。这会让新妈妈们感觉下腹部坠胀、腰骶部酸痛，长期持续下去，会干扰正常的行走和工作，给身体增添沉重的负担。

性生活与身心影响：盆底肌松弛会对性生活质量产生负面影响，进而导致夫妻关系不和谐。而且，长期的盆底肌问题还可能诱发慢性盆腔疼痛，给新妈妈们带来身体和心理上的双重折磨。

盆底肌康复训练

盆底肌康复训练是帮助新妈妈们修复松弛盆底肌、恢复身体机能的关键途径。

凯格尔运动：凯格尔运动是备受推崇的盆底肌训练经典之法。新妈妈可在排尿时突然中断，借此精准定位收缩的盆底肌。定位后，收缩保持3~5秒再缓慢放松，10~15次为1组，每日3~4组。随着训练深入，收缩放松时间可延长至5~10秒，且不受时空约束，随时可练。

腹式呼吸与盆底肌协同训练：平躺床上，双腿弯曲，全身放松。一手放胸部，一手置腹部。用鼻子缓缓吸气，腹部如气球膨胀，感受隆起，盆底肌自然放松；再用嘴慢慢呼气，腹部收缩，同时有意识收紧盆底肌。重复10~15次为1组，每日3~4组，可增强腹盆协同、提升盆底力量。

借助仪器辅助修复

除了自主训练，借助专业仪器进行辅助修复能更精准、高效地促进盆底肌恢复，为新妈妈的盆底肌修复提供有力支持。

盆底康复治疗仪：医院或专业康复机构常用盆底康复治疗仪助新妈妈修复盆底肌。它借助电刺激直接促使盆底肌收缩、增强力量；利用生物反馈，以图像或声音呈现盆底肌活动，让新妈妈直观了解状态。建议产后42天恶露净后开始治疗，每周2~3次，一疗程10~15次。

阴道哑铃：阴道哑铃是适合新

妈妈居家训练的辅助工具，有不同重量级别，可按自身情况挑选。使用时，将哑铃置入阴道，靠收缩盆底肌夹住，保持片刻后放松。建议从轻哑铃练起，逐步加重，每次练15~20分钟，每日1~2次，能有效锻炼盆底肌、提升敏感度。

生活习惯调整助力修复

良好的生活习惯是盆底肌修复的“隐形助力”，新妈妈们从日常点滴入手调整生活方式，能为盆底肌恢复营造有利条件。

合理饮食：产后新妈妈们应保持均衡的饮食，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。便秘时过度用力排便会增加腹压，加重盆底肌松弛。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十分关键。肥胖会增加盆底肌的负担，导致松弛情况加剧。新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。新妈妈们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。

产后盆底肌修复是一个需要重视且长期坚持的过程。新妈妈们要认识到其重要性，积极采用科学的康复训练方法，合理借助仪器辅助，同时养成良好的生活习惯。通过这些科学有效的措施，新妈妈们一定能够成功修复盆底肌，恢复身体的健康与自信，开启美好的新生活。◎