



# 产后恶露异常的识别与处理

◎南充市高坪区中医医院 任悦敏

生完宝宝后，不少新妈妈会发现身体排出一些分泌物，这就是恶露。恶露就像产后身体恢复的“晴雨表”，正常与否能直接反映子宫恢复情况。作为医务工作者，今天就和大家唠一唠，如何识别产后恶露异常，以及遇到问题该怎么处理，让新妈妈们心里有底，少些担忧。

## 1. 什么是产后恶露？

简单来说，产后恶露就是分娩后，子宫蜕膜脱落，血液、坏死蜕膜等组织经阴道排出的混合物。它的出现，是身体在努力“打扫战场”，帮助子宫恢复到产前状态。一般来说，产后恶露会持续4到6周，总量大约250到500毫升，根据颜色、内容及时间不同，恶露会经历三个阶段——

**血性恶露：**产后最初3到4天，颜色鲜红，量多，有时还伴有小血块。

**浆液恶露：**血性恶露之后，持续10天左右，颜色淡红，质地变稀，像浆液，主要成分是坏死蜕膜、宫颈黏液、阴道排液及少量红细胞和白细胞。

**白色恶露：**产后2到3周，颜色变白，质地黏稠，含有大量白细胞、坏死蜕膜组织、表皮细胞及细菌等。

## 2. 如何识别产后恶露异常？

正常恶露有它的“节奏”，一旦打破，就可能是身体发出的“警报”。常见的恶露异常情况有以下几种——

**恶露量异常：**产后前几天，恶露量稍多是正常的，但如果像来“超大月经量”，甚至出现大血

块，每小时浸湿1片以上卫生巾，那就是恶露量过多了。而恶露量一直很少，甚至几乎没有，也不正常，可能是子宫收缩不好，或者有胎盘、胎膜残留。

**恶露持续时间过长：**如果产后6周后，恶露还淋漓不尽，一直断断续续，就要警惕了。正常情况下，恶露会随着时间逐渐减少、干净，超过这个时间还没结束，说明子宫恢复可能出了问题。

**恶露颜色异常：**血性恶露持续时间超过1周，或者浆液恶露、白色恶露期间，又出现大量鲜红血液，都是颜色异常的表现。另外，恶露颜色发黑，也可能是子宫内有瘀血没有排干净。

**恶露气味异常：**正常恶露有血腥味，但不臭。要是闻到恶露有明显的臭味，甚至是腐臭味，很可能是子宫受到了感染，比如产褥期感染，这时候必须马上重视起来。

## 3. 产后恶露异常该怎么处理？

**及时就医检查：**一旦发现恶露异常，别自己在家瞎琢磨，要尽快去医院。医生一般会通过妇科检查、B超等，查看子宫恢复情况，判断是否有胎盘残留、感染等问题，然后给出针对性的治疗方案。比如，如果是胎盘残留，可能需要

进行清宫手术；要是存在感染，就需要使用抗生素进行抗感染治疗。

**促进子宫收缩：**新妈妈可以在医生指导下，服用促进子宫收缩的药物，比如益母草颗粒、缩宫素等，帮助子宫更好地收缩，排出恶露。此外，适当按摩下腹部，也能刺激子宫收缩，按摩时力度要适中，按照顺时针方向轻轻按摩。

**注意个人卫生：**保持外阴清洁是预防感染的关键。每天用温水清洗外阴，勤换卫生巾和内裤，选择透气性好的棉质内裤。产后42天内避免盆浴和性生活，防止细菌进入阴道，引发感染，加重恶露异常情况。

**调整生活方式：**产后要保证充足的休息，避免过度劳累，身体恢复好了，子宫才能更快复原。饮食上，可以多吃一些有营养的食物，比如瘦肉、鸡蛋、牛奶、新鲜蔬菜和水果，帮助身体恢复。同时，保持心情舒畅也很重要，焦虑、紧张的情绪可能会影响子宫收缩和恶露排出。

产后恶露异常虽然让人担心，但只要新妈妈们多留意、早发现、正确处理，就能顺利度过产后恢复期。如果对恶露情况还有任何疑问，随时可以咨询医生，为自己的健康保驾护航。☺