

产后出血护理方法要知道

◎大邑县沙渠街道社区卫生服务中心 / 大邑县第三人民医院 姚小燕

产后出血，这一分娩后的紧急情况，如同悬在产妇头顶的一把利剑，时刻威胁着她们的生命安全。然而，只要充分了解并实施适当的护理方法，就能有效预防和处理这一险情，守护产妇的健康与安全。

产后出血，即分娩后发生的异常出血，是一种可能迅速危及产妇生命的紧急情况。世界卫生组织数据显示，它仍是全球范围内导致孕产妇死亡的主要原因之一。尽管在发达国家，现代医疗设备和专业医疗团队的支持已大大降低了产后出血的致命性，但在一些发展中国家，尤其是远离医疗资源的地区，产后出血依然严重威胁着产妇的生命。其可能导致休克、贫血等严重并发症，甚至危及生命，必须高度重视产后出血的预防和处理，确保每一位产妇都能安全度过分娩期。

产后出血有两种类型

产后出血并非只有1种形式，它可以分为早期产后出血和晚期产后出

血两种主要类型。

早期产后出血通常发生在分娩后的前24小时内。其主要原因可能包括子宫未能充分收缩、子宫壁破裂、胎盘问题（如胎盘滞留、胎盘植入等）。这些因素都可能导致子宫无法正常止血，从而引发产后出血。

与早期产后出血不同，晚期产后出血发生在分娩后的24小时到6周内。它可能由子宫内残留、子宫肌瘤或其他子宫相关问题引起。这些残留物或肌瘤可能干扰子宫的正常收缩和止血过程，导致晚期产后出血的发生。

全面护理守护产妇生命

面对产后出血这一严峻挑战，需要采取全面的护理措施来守护产妇的生命。

提前预防：提前预防产后出血极为关键。孕期保健和定期医疗检查可确保产妇产时身体最佳。产前教育让产妇了解风险及应对，增强自我保护。同时，制定应急计划必不可少，

以便产后出血时迅速行动，减少出血，保障产妇安全。

监测出血量：监测产妇的出血量是产后护理中至关重要的一环。通过观察血液吸收的垫片或纸巾，确保每滴出血都被记录。一旦发现明显过多出血，应立即警惕，这可能是产后出血的征兆。此时，需紧急医疗干预，以减少出血，保障产妇生命安全。

子宫按摩：轻柔而均匀的按摩子宫可以促进产妇产后子宫肌肉的紧缩，有助于减少出血。产妇的亲属或护理者也可以学习如何进行子宫按摩，以便在必要时为产妇提供帮助。然而，必须小心谨慎，以避免引起不适或伤害。

急救护理：产妇若出血过多或伴休克症状，如意识丧失、脉搏快、面色苍白，应立即告知医生并启动急救。等待急救时，让产妇平躺，双腿抬高，促进血液回流。同时，确保产妇保暖、镇定，以降低休克风险。迅速行动，保障产妇安全。

心理护理：产后出血时，产妇可能会感到焦虑、害怕和沮丧。护理人员应提供情感支持，倾听她们的担忧，并给予解释和安慰。这种温暖陪伴可以帮助产妇产时度过这一困难时期，让她们感受到关爱和支持。

阴道子宫护理：医护人员会仔细检查产妇的子宫和阴道，以确保没有

残留的组织或血块。这些残留物可能是产后出血的原因之一。有时需要手术干预来清除子宫内的残留物。同时，保持阴道和子宫的卫生也是预防感染的关键。

基础护理：一旦胎儿娩出，护理人员就会开始严密观察产妇的阴道流血量。任何异常的出血情况都应立即通知医生，以便采取适当的医疗措施。病情稳定后，护理人员还会为产妇提供饮食指导，确保她们获得足够的营养来恢复体力。这种全面关怀可以让产妇感受到温暖和安心。

母婴接触：母婴接触对于产妇和新生儿的健康都具有重要意义。早期母婴接触有助于建立亲子关系，促进母乳喂养。而母乳喂养在促进子宫复旧和减少产后出血方面发挥着积极作用。这是因为母乳喂养可以刺激产妇的脑垂体分泌内源性催产素，促进子宫的收缩，从而减少出血的风险。因此，应该根据产妇的产后情况灵活安排母婴接触，支持母乳喂养。

产后出血虽严峻，但只要深入了解、掌握护理方法并实践，就能有效减轻其风险。帮助产妇产时度过此关，关乎生命健康、家庭幸福和社会和谐。加强产后出血护理学习至关重要，让我们携手为产妇产时提供安全、有效的护理。◎

顺产后如何管理恶露

◎柳州市人民医院 简丽娜

在迎接新生命到来的喜悦之后，新妈妈们还需要面对一个既熟悉又陌生的生理现象——产后恶露。恶露的排出，不仅是子宫在分娩后自我清洁、恢复的过程，也是新妈妈身体逐渐回归正常的标志。然而，对于许多新妈妈来说，恶露的管理和注意事项可能还是一片模糊。

恶露有3个阶段

产后恶露的排出，就像一场精心策划的“子宫清洁行动”，它分为3个阶段，每个阶段都有其独特的颜色和质地。

血性恶露（产后1~4天）：这段时间的恶露，血液成分较为丰富，颜色呈现为鲜红或暗红，带有明显的血腥味但不伴有臭味，量相对较多，并且有时可能会伴有血块的出现。这是子宫在分娩后，自然排出宫内残留的血液、胎膜等物质的过程，标志着子宫开始了它的自我清洁与恢复之旅的第一步。

浆液恶露（产后5~14天）：随着子宫的逐渐恢复，恶露中的血液成分开始减少，颜色转变为淡红色。此时的恶露含有少量血液、黏液以及较多的阴

道分泌物，味道可能会稍微加重。这是子宫在进一步清理残留物的过程中，黏液和阴道分泌物增多的正常表现。

白色恶露（产后2周后）：恶露的颜色逐渐转变为白色或淡黄色，质地变得像白带但量相对更多，且比较黏稠，随后会逐渐减少直至完全消失。这一阶段的恶露主要由白细胞、表皮细胞等组成，这是子宫正在进一步恢复，逐渐接近孕前状态的标志。

正确护理是关键

正确的护理和适当的活动，是促进恶露排出、加速子宫恢复的关键。

保持清洁卫生：每天应使用温开水或1:5000高锰酸钾液清洗外阴部，以保持阴道的清洁卫生，有效减少细菌的滋生。同时，建议选择柔软且经过消毒的卫生纸，并经常更换月经垫和内裤，以进一步预防感染的发生。

尽早下床活动：产后适当活动，如散步、做简单的产后操，可以促进气血运行，有助于恶露排出。但切记避免剧烈运动和过度劳累。

轻柔按摩子宫：顺时针轻柔地按压下腹部，每日2~3次，每次5~10分钟。这不仅能刺激肠道蠕动，缓解便秘，还能促进子宫收缩，加速恶露排出。

母乳喂养：宝宝的吮吸是天然的“子宫收缩剂”，可以促进恶露的排出。

保证充足休息与合理饮食：新妈妈需要确保充足的睡眠和休息，避免过度劳累，以促进身体的恢复。在饮食方面，应保持清淡、均衡，多吃新鲜的蔬菜和水果，同时摄入富含铁质的食物，如瘦肉、猪肝等，这些都有助于补血并促进恶露的顺利排出。

避免过早同房：产后未满50天，子宫还在恢复中，绝对禁止房事，以防感染。

注意室内环境：保持室内空气流通，减少细菌滋生。同时要注意保暖，避免受寒，以免身体免疫力下降。

密切观察恶露情况：新妈妈应密切关注恶露的颜色、质地和量。如果恶露突然变红、量增多，或伴有臭味、腹痛等症状，可能是感染的迹象，应及时就医。

选用合适的卫生用品：选用柔软、

透气的卫生用品，如计量型卫生巾、产褥垫等，避免使用不透气的材料，加重会阴部潮湿和感染风险。

注意事项别忘记

在恶露排出期间，新妈妈不仅需要身体上的细心护理，还需注意以下几个特别事项。

避免劳累：产后新妈妈身体虚弱，应避免过度劳累。可以适当进行产后康复训练，但要在专业人士指导下进行。

定期复查：产后应定期进行妇科检查，了解恶露情况以及子宫恢复状态。如有异常，应及时就医处理。

心理调适：产后新妈妈可能会因为身体的不适和照顾新生儿的压力而感到焦虑、抑郁。家人应给予充分的关心和支持，帮助新妈妈度过这段艰难时期。

谨慎用药：在恶露期间，避免使用刺激性强的药物或洗液，以免刺激伤口或影响恶露的排出。

个人卫生：除了保持会阴部的清洁，还要注意全身的卫生。勤洗手、勤洗澡、勤换衣物，保持身体清洁干燥。

产后恶露是新妈妈身体恢复的必经过程。了解恶露的3个阶段及特点至关重要。通过正确护理与管理，可有效促进恶露排出，加速子宫复原。新妈妈应掌握促进恶露排出的方法，注意护理要点，并留意特别提醒。同时，保持良好心态与充足睡眠，对产后恢复至关重要。◎