



# 产后尿潴留， 新妈妈的“难言之隐”

◎邢台市第九医院 李丽珏

产后尿潴留是产妇面临的常见问题，其护理至关重要。医护人员需不断提升技术，以改善产妇的生活质量，面临的挑战在于预防、识别和处理尿潴留。对此，需采取切实措施，以实现早发现、早处理，从而提高产妇的生活质量。

## 产后尿潴留诱因多样

产后尿潴留是指产妇分娩后，因多种原因出现排尿困难或无法正常排尿的状况，是女性分娩后常见疾病，主要表现为排尿功能异常，产妇无法完全排尿，致使膀胱内尿液过量储存、无法自主排出，严重时还会引发腹痛、膀胱扩张等症状。其发生原因多样，值得深入探究。

生产过程中，剧烈疼痛，特别是顺产时的巅峰疼痛，可能引发产妇排尿困难。这是因为剧烈疼痛会导致身体出现痉挛反应，进而封闭尿道口。另外，无痛分娩等使用的麻醉药物，也可能影响膀胱正常收缩，造成尿液排泄困难。

产道裂伤同样是产后尿潴留的主要诱因之一。产道受损可能使尿液在排尿时无法顺利通过尿道，在膀胱内积聚，从而引发尿潴留。同时，尿路感染等并发症也可能影响尿液排泄。

总之，产后尿潴留是多种因素共同作用所致，了解其病因和临床特征，有助于更好地开展预防和治疗工作。

## 预防产后尿潴留四方法

为预防产后尿潴留，常规护理方式涵盖多个阶段，具体如下。

孕期阶段，要注重培养良好生活习惯。养成定时排尿的习惯，保证每日充足水分摄入。保持规律饮食并进行适当运动，这能刺激肠道蠕动，降低膀胱受压的可能性。

分娩前一段时间，孕妇需避免长时间站立以及重复做蹲下动作，防止膀胱肌肉过度疲劳，进而引发尿潴留。

分娩过程中，要积极治疗可能出现的膀胱创伤等问题。由于肛门的生理反射会影响尿液排出，所以要确保肛门无异物堵塞。

分娩后的24小时内要鼓励产妇多饮水，以此稀释尿液，但同时要密切留意其排尿情况。一旦发现排尿不畅，应立即采取相应措施，可采用温水冲洗或轻拍腹部下半部的的方法刺激膀胱，促进尿液排出。也可交替改变产妇体位，使盆腔内压力分布均匀，利于膀胱充盈和尿液排放。

总体而言，常规护理方式需依据产妇具体情况以及医生判断进行

调整。预防产后尿潴留的护理并非固定不变，要因人而异，并根据病情发展合理调整。

## 加强护理，提升产妇生活质量

产后尿潴留的护理预防，对于提升新妈妈的生活质量意义重大。若未给予正确的护理预防，产后尿潴留可能引发一系列并发症，如尿路感染、尿毒症甚至肾功能障碍，这不仅会加重新妈妈的身体负担，还会给其日常生活、工作及育儿带来诸多不便与困扰。

尿潴留的症状多样，包括尿频、尿痛，甚至无法正常排尿，这些都会让新妈妈在日常生活中倍感不适。尤其在产后恢复期和哺乳期，新妈妈本就需全身心照顾新生儿，此时若出现尿潴留问题，生活质量将受到更大影响。而采取有效的护理预防措施，如进行科学的肌肉锻炼、养成良好的饮水习惯、定时排尿，必要时进行药物治疗、导尿以及心理疏导等，都能有效预防和缓解尿潴留症状，降低其发生的可能性。若能在孕期就着手开展相关护理预防工作，新妈妈在产后恢复期和哺乳期的生活体验将得到显著提升。因此，尽早启动护理预防措施，对于管理和控制产后尿潴留、提升新妈妈的生活质量至关重要。

在产后护理工作中，预防尿潴留具有不可忽视的重要性。从深入了解其常见原因与临床特征，到掌握护理预防的常规方法，再到认识其对生活质量的影响，每一个环节都值得我们深入研究和探讨。总之，对产后尿潴留的充分认识与积极预防，不仅能减轻患者的身体痛苦，更有助于提高产后女性的生活质量。期待未来能有更多相关研究深入开展，为产后女性的健康筑牢坚实防线。☺