

剖宫产疤痕护理那些事

◎成都市青白江区人民医院 邓小凤

对于许多妈妈来说，剖宫产是迎接新生命的一种重要方式。然而，术后留下的疤痕却成了不少人心中的小烦恼。这条疤痕不仅影响美观，有时候还会“闹脾气”，痒痛不适。那么，怎么护理才能让剖宫产疤痕“安分守己”？疤痕修复的黄金期又是什么时候呢？

剖宫产疤痕的形成与特点

剖宫产手术是通过切开腹部和子宫来娩出胎儿的。手术结束后，身体会启动自我修复机制，在伤口处形成疤痕组织。疤痕的形成过程就像是一场身体内部的“建筑工程”。首先，血液中的血小板会聚集在伤口处，形成血凝块，就像给伤口铺上了一层“临时补丁”。接着，成纤维细胞会大量增生，分泌胶原蛋白等物质逐渐构建起疤痕组织的“骨架”。随着时间的推移，疤痕会经历增生、成熟和重塑等阶段。一般来说，剖宫产疤痕初期是红色的，质地较硬，还可能会有轻微的隆起。在疤痕增生期，它会变得更加明显，颜色加深，可能还会伴有瘙痒和疼痛的感觉。

术后护理：让疤痕“乖乖听话”的秘诀

1. 伤口清洁与干燥

术后要保持伤口的清洁和干燥，这是最基本也是最重要的一点。医生通常会用无菌敷料覆盖伤口，妈妈们要注意不要让敷料浸湿。如果不小心弄湿了，要及时告知医护人员更换。在伤口愈合前，尽量避免洗澡，可以用湿毛巾擦拭身体其他部位，但要避开伤口。这就像是给伤口创造一个干净、舒适的“小窝”，让它能安心愈合。

2. 避免剧烈运动

术后一段时间内，妈妈们要避免剧烈运动。因为剧烈运动可能

会拉扯到伤口，影响疤痕的愈合，甚至导致伤口裂开。就像一座正在建造的房子，如果在还没建好的时候就摇晃它，很可能让房子“垮掉”。妈妈们可以在医生的建议下，适当进行一些轻微的活动，如散步等，促进身体的恢复。

3. 饮食调理

合理的饮食也能为疤痕的修复提供助力。妈妈们可以多吃一些富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、鱼类、蔬菜和水果等。蛋白质是身体修复的重要“原材料”，维生素和矿物质则能帮助身体更好地利用这些“原材料”。这就好比给身体这个“工程师”提供了充足、优质的建筑材料，让它能更好地完成疤痕修复的“工程”。

疤痕修复的黄金期：抓住时机，让疤痕“改头换面”

1. 早期干预（术后1~2周）

在术后的1~2周内，虽然伤口还在愈合中，但此时就可以开始进行一些简单的疤痕护理了。比如，按照医生的建议使用疤痕贴或疤痕膏。这些产品可以帮助减轻疤痕的增生，使疤痕更加平整。

2. 增生期（术后1~3个月）

术后1~3个月是疤痕的增生期，这个时候疤痕会变得更加明显，可能会出现瘙痒和疼痛的症状。妈妈们要注意不要用手去抓挠疤痕以免引起感染。可以在医生的

指导下，使用一些具有止痒、消炎作用的药物。同时，也可以考虑进行一些物理治疗，如激光治疗，通过特定的光线刺激疤痕组织，促进其重塑，使疤痕逐渐变淡、变平。

3. 成熟期（术后6~12个月）

术后6~12个月，疤痕进入成熟期。此时，疤痕的颜色会逐渐变淡，质地也会变软。如果在这个阶段疤痕仍然比较明显，可以考虑进行手术修复。

常见问题解答

1. 疤痕痒痛正常吗？

在疤痕修复的过程中，痒痛是比较常见的现象。这是因为疤痕组织在增生和重塑的过程中，会刺激周围的神经末梢，引起痒痛的感觉。一般来说，这种痒痛会随着时间的推移逐渐减轻。如果痒痛非常严重，或者伴有红肿、渗液等症状，妈妈们就要及时就医了。

2. 疤痕能完全消失吗？

虽然现代医学有很多方法可以改善疤痕的外观，但要让疤痕完全消失是比较困难的。不过，通过正确的术后护理和疤痕修复措施，疤痕可以变得不那么明显，对妈妈们的生活和美观影响也会大大降低。

每个妈妈都是伟大的，不要让这条小小的疤痕影响了你的自信和美丽。相信在科学的护理和修复下，你一定能拥有一个健康、美丽的自己！☺