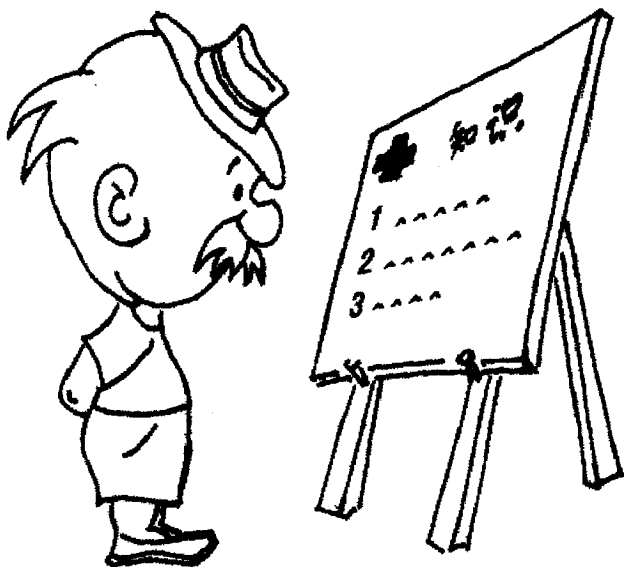




一般知识



健康需知识

医理是真知

✿ 什么是产褥期

分娩结束后至产后 6 周这段时间，我们称之为产褥期，在此期间，由于妊娠和分娩引起的全身各器官的变化，逐渐的恢复到妊娠前状态，而乳腺在妊娠期变化的基础上开始分泌乳汁。

✿ 产褥期子宫的变化

在产褥期变化最大的就是子宫，妊娠足月时子宫的重量约 1000 克左右，产后逐渐恢复到妊娠前重量 50 克左右。子宫的缩小是由于肌纤维的胞浆蛋白减少，细胞缩小所致。其肌细胞蛋白分解，部分被利用，部分自尿中排出。子宫颈于产后 7-10 天左右宫口关闭，产后 4 周宫颈恢复正常大小，由于分娩的损伤，初产妇的子宫颈外口失去原来的圆形（未产型）而变为横裂（经产型）。在产后 10 天左右，宫腔内除胎盘

附着部位外，其余都被新生的子宫内膜所修复。而胎盘附着处直至产后 6-8 周才能完全愈合。

✿ 何谓子宫复旧

当胎盘娩出后，子宫立即收缩成硬实的略扁的球状体。在肚脐下可以触及，以后子宫底每日下降 1-2 厘米，产后 10 天左右降至骨盆腔内，腹部就不能触及宫底了，于产后 6 周子宫恢复到正常非孕期大小，这个过程我们称为子宫复旧。

✿ 什么是恶露

产后再子宫复旧过程中，坏死的蜕膜、血液和宫腔渗出物等经阴道排出称为恶露。

✿ 恶露分为哪几种

根据性状恶露分为三种：

1. 血性恶露：产后头三天，恶露中含血液较多，色鲜红，有时有小血块，并含有少量的胎膜，胎脂和坏死的蜕膜组织等。血性恶露约持续 3-4 天逐渐转为浆液性恶露。血性恶露的时间过长，表示子宫复旧不良。

2. 浆液性恶露：由于子宫内膜逐渐修复，出血明显减少而含浆液较多，恶露由鲜红色转为淡红色。恶露中有较多坏死的蜕膜、宫颈分泌物和细菌。浆液性恶露可持续 7-10 天，以后逐渐变为白色恶露。

3. 白色恶露：产后两周以后，新生的子宫内膜覆盖子宫内壁，已无出血，恶露呈白色，主要由坏死退化的蜕膜、表皮细胞、白细胞和细菌等组成。白色恶露约持续 2-3 周干净。

✿ 正常恶露的特点

正常恶露开始时带有血腥味，但无恶臭，持续 4-6 周，总量约 500 克，其中约 3/4 在产后第一周内排出，但个体差异很

大。产后应用子宫收缩剂或哺乳并不能减少恶露的量。一般来说日间恶露量较多而夜间较少，可能与日间站立活动有利于恶露的排出有关。

✿ 产褥期乳房有何变化， 何谓泌乳热

产褥期乳房的变化是妊娠期变化的继续。产后 2—3 天乳房增大，皮肤紧张，表面静脉扩张，充血，有时可形成硬结并使产妇感到疼痛。如有副乳腺也肿胀疼痛。由于乳房充血影响血液和淋巴回流，可导致淋巴结肿大。严重者腺管阻塞，乳汁不能排出，乳头水肿，同时可有不超过 38℃ 的低热，称之为泌乳热。不哺乳者，上述的乳房变化可在 1 周左右恢复正常。

✿ 泌乳的原因及影响 因素是什么

产褥期哺乳的完成依赖于乳汁的分泌

和排出，它是受十分复杂的神经内分泌的调节。简单的说产褥期的泌乳量与胎盘生乳素(PRL)的基础值无关而与授乳后 PRL 上升的程度有关，所以哺乳过程是维持乳汁分泌和排出的重要条件，在哺乳过程中，婴儿的吸吮刺激，一方面使垂体泌乳抑制因子(PIF)分泌减少，PRL 分泌增加，促进泌乳，另一方面通过神经反射增加催产素的分泌，促进乳汁的排出。排空的乳腺又促使乳汁的再分泌，保证哺乳得以顺利进行，同时保证母体充足的睡眠，足够的营养和水分也是必不可少的。此外，乳汁的分泌与产妇的心理状态也有关系。产妇情绪的变化可直接影响 PRL 的分泌，产妇在产后抑郁，焦虑可造成乳汁分泌减少，而婴儿的啼哭可使母亲 PRL 的分泌增加。乳汁的分泌量随婴儿的需要逐渐增加，最高可达每天 1000 - 3000ml，至产后 6 个月逐渐下降。停止哺乳后，乳汁在乳房内淤积使局部的压力增加，同时没有婴儿的吸吮刺激，解除了对 PIF 的抑制，使 PRL 分泌减少，因此乳汁形成逐渐减少直至停止。

✿ 母乳的成份及特点

母乳中含有蛋白质，包括蛋白氮、酪蛋白、 α -乳白蛋白、 β -乳白蛋白、血浆白蛋白、非蛋白氮，而免疫球蛋白、乳铁蛋白是母乳中独有的。还有脂肪和碳水化合物，碳水化合物包括乳糖、低聚糖。母乳中含有无机盐，包括钠、钾、氯、钙、锰、枸橼酸、磷、灰粉，含有维生素，其种类齐全，有维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 B₁₂、叶酸、维生素 C、维生素 D、维生素 E、维生素 K。

✿ 产褥期循环系统的变化

产褥早期（产后 72 小时内），由于子宫—胎盘循环停止和子宫的缩复使大量血液从子宫进入循环中，同时由于解除了妊娠子宫的压迫，下腔静脉回流增加，以及妊娠期潴留的水分亦进入循环中，使血容

量增加 15% - 25% ，血液进一步稀释，利尿作用增强，此期间心脏的负担加重，心搏出量可增加 35% ，正常产妇可以耐受，但对有心脏病的患者容易发生心力衰竭。循环血量在产后 2 - 6 周才逐渐恢复正常。

✿ 产褥期消化系统的变化

产褥期由于孕酮水平下降，胃动素水平上升、促使消化功能逐渐恢复，但是产后胃肠道肌张力和蠕动力以及胃酸分泌约需 1 - 2 周方能恢复正常。因此，产后数日内产妇仍然食欲欠佳，喜进汤食。此外，由于产后腹壁及盆底肌肉松弛，活动少，故容易发生便秘。

✿ 产褥期泌尿系统的变化

由于产后子宫复旧和妊娠期潴留的水分进入循环，故在产后 1 周内血容量明显增加，肾脏利尿作用增强，尿量增加。而

且产后子宫复旧时产生的代谢产物需经尿排出，故在产褥早期可出现氨基酸尿，肌酸和肌酐的排出量也增加，在妊娠期发生的肾盂和输尿管的生理性扩张，于产后 4—6 周方能恢复正常。分娩过程中，膀胱特别是膀胱三角区受压，粘膜水肿，肌张力减低，加之腹壁松弛，活动减少和（或）有会阴伤口疼痛，不习惯于卧床姿势排尿等原因，产褥早期易发生尿潴留，或残余尿增加，而这些都是造成尿路感染的因素。

✿ 产后何时卵巢恢复排卵 及月经复潮

产后排卵的恢复与产妇是否哺乳和哺乳时间的长短有关，产后未哺乳产妇，四周内很少排卵，产后 6 周内排卵的约占 10%—15%，产后 3 个月内排卵的有 30%。哺乳妇女排卵恢复更晚，多于产后 4—6 个月恢复，但也有在产后 6 周发生排卵者。此外产妇的年龄、肥胖也可能有一定的影响，日本有资料表明，34 岁以上和肥胖的

产妇，产褥期第一次排卵的时间有延迟的倾向。产后月经的复潮时间也是与产妇是否哺乳有关。产后不哺乳者，一般于产后 6-8 周月经可以恢复，第 1-2 次多为无排卵性月经，3 个月后恢复为排卵性月经。哺乳妇女月经恢复的百分比随时间延长而逐渐增高，至产后 9 个月可达到 70%。一般较晚恢复月经者，首次月经多有排卵，故哺乳妇女有月经恢复前有受孕的可能。而采用延长哺乳期以节制生育并非可靠的节育方法，反而可能影响母婴的营养和健康。

✿ 何谓产褥感染

产褥感染是指分娩后生殖道的感染，又称产褥热。产褥感染的发病率为 1% - 8%，是产褥期最常见的严重并发症，是引起产妇死亡的重要原因之一。

✿ 产褥感染的来源有哪些

1. 自身感染：正常妇女或孕妇阴道内

有大量细菌寄生，但多数并不致病，产后由于机体内环境的改变则可能致病。寄生在身体其它部位如呼吸道、消化道、泌尿道或皮肤的细菌，或存在于感染灶的病原菌也能经血液播散或经手的接触传播至生殖道引起感染，生殖道本身炎症病灶内潜伏的细菌，也可能成为产褥感染的来源。

2. 外界感染：由外界的病原菌进入产道所引起，产褥感染病人的脓液，恶露或用过的敷料、被褥都有大量的细菌，通过直接接触和间接传播引起产褥生殖道感染。当医务人员患上呼吸道感染，可以通过飞沫将致病菌通过空气播散传给病人，其他如无菌技术差，医疗器械灭菌不够或重新污染，临近预产期性交或产后卫生习惯差等因素均是外界病菌侵入产道引起感染的原因。

何谓晚期产后出血

产后 24 小时到产后 42 天内，超过月经量的大量子宫出血，称为晚期产后出血。

以产后 1—2 周期间发病者居多，但也有迟至产后 6—8 周发病者。子宫出血持续或间歇，也可表现为急骤大量出血，同时有血块排出，常伴低热，因失血过多可导致重度贫血，甚至发生失血性休克。

✿ 何为产褥中暑

在产褥期间，由于室内高温、高湿、通风不良的环境，产妇体内余热不能及时散发、引起以中枢体温调节功能障碍为特征的急性热病，称为产褥中暑。

✿ 为什么产妇在产褥早期

出汗特别多

孕妇体内在妊娠期间潴留了相当多的水分，于产褥期特别是产褥早期需要将这些多余水分排出体外，除尿量明显增加外，产妇皮肤排泄功能旺盛，排出大量的汗液，我们习惯称之为“褥汗”，以夜间睡眠和初

醒时更明显，经常能够看到产妇头发、衣裤、被褥被汗液浸湿，这不属于病态，于产后一周自行消失。

✿ 在我国为什么产妇易

患产褥中暑

出汗是产妇散热的一种重要形式，当外界环境气温高于 35°C ，相对湿度过大（例如我国南方炎热潮湿的夏季）时，产妇机体需要借助大量汗液蒸发进行散热，而在我国由于受旧风俗惧怕产妇“受风”的传统观念影响，相当多的产妇都深居卧室不出屋，关门关窗不通风，居室处于高温高湿闷热的环境，产妇头上戴帽、身盖厚被、穿着长衣长裤，使本来已很虚弱的产妇出汗散热的途径受到严重影响时，导致体温调节中枢失常，引起功能障碍，发生产褥中暑。

✿ 产褥中暑的治疗原则

产褥中暑的治疗原则是立即改变高温高湿和不通风环境，将产妇放置在阴凉通风处，解开产妇衣服并迅速采取降温措施，及时补充水分及氯化钠，纠正酸中毒及休克。

✿ 产后为什么还有腹痛

在产褥早期因子宫收缩引起的疼痛称为“产后痛”，这是由于产后子宫强直性收缩，子宫本身相对的缺血、缺氧所致。经产妇子宫肌层纤维组织较多，宫缩时相对缺血严重，故产后痛较初产妇明显。哺乳时由于婴儿的吸吮，反射性使催产素分泌增加，使子宫收缩力加强，故产后痛较重，疼痛时由阴道排出的恶露也增多，这有助于子宫复旧。产后痛多数可以忍受，于产后 2-3 天自然消失，轻者不必治疗，如果

疼痛难忍时，可以服用镇痛剂止痛或做下腹部按摩以缓解疼痛。

✿ 何谓子宫复旧不全，子宫复旧快慢与何有关

子宫复旧就是产妇的子宫从妊娠足月时的 1000 克左右重量逐渐恢复到非孕时期的 50 克左右，这一过程约为 6 周时间，如果子宫没有如期复旧，就是子宫复旧不全。子宫复旧的快慢与产妇的年龄、分娩次数、身体健康状况、分娩的性质，以及是否哺乳等有关关系，如果产妇的年龄较大，分娩次数多（是经产妇），身体健康状况差，又是难产等，那子宫复旧就较慢，产后如果自己哺乳，可以反射性地促进子宫收缩，所以哺乳者较不哺乳者子宫复旧快。

✿ 导致子宫复旧不全的原因有哪些

引起子宫复旧不全的原因有以下几种：

1. 胎盘、胎膜残留，蜕膜脱落不完全。
2. 子宫内膜炎、子宫肌炎或盆腔感染。
3. 子宫肌壁间肌瘤、子宫肌腺瘤。
4. 子宫过度后屈或前屈，恶露排出不畅，致使恶露滞留在子宫腔内。
5. 胎盘面积过大（如多胎妊娠，前置胎盘等）影响子宫复旧，因胎盘附着部的肌层较薄，子宫收缩力减弱。
6. 经产妇因多次分娩使子宫纤维组织相对增多，影响子宫收缩力。
7. 膀胱过度膨胀或膀胱经常处于膨胀状态，以产后尿潴留最常见。

中医是怎样认识

产后调养的

祖国医学认为由于分娩时耗气伤血，故产后气血俱虚，正气不足，邪气易侵，稍有不慎，则易致病。而且产后患病多重危难疗。正是“犯时微若秋毫，成病重如