

剖宫产后,这些护理知识要知道

吴湘南

(普格县人民医院 四川 普格 615300)

【中图分类号】R473.71

【文献标识码】A

【文章编号】1674-1412(2021)10-0038-01

剖宫产是指在分娩的过程中,由于产妇或者胎儿的原因,胎儿不能通过顺产的方式出生,医生采用的一种切开子宫取出孩子的手术。剖宫产手术具有伤口大、创面广,易发生并发症等特点。所以在手术后做好护理工作,则是帮助产妇恢复健康的关键。因此,在剖宫产后,下面的这些护理知识是我们需要知道的。



一、剖宫产后可能存在的问题

1. 产后恶露

在分娩之后,顺产妈妈一般在产后的6周左右基本上就能恢复正常,而剖宫产的妈妈恢复得会慢一些,在子宫收缩方面也不同于顺产妈妈。尤其是手术后,剖宫产妈妈不宜走动,这就容易导致体内恶露难以顺利排出。

2. 妇科炎症

对于女性来说,外阴部位的皮肤是非常娇嫩的,具有皮肤汗腺丰富、皱褶多、隐蔽、透气性差等特点。由于剖宫产后,母体的正常综合机能出现失调,此时抗体能力较弱,很容易被病菌攻击。在感染后,极易出现尿道炎、外阴炎、宫颈炎、盆腔炎等妇科炎症。

3. 子宫修复

从剖宫产手术来看,通过手术可以避免多种意外的发生,然而在手术的过程中,可能会出现子宫出血、感染等情况。并且在术后恢复的时间也比较长,若是恢复得不够好,还可能会引发并发症,给子宫带来永久性的伤害。另外,由于子宫上的疤痕,以后的受孕机率也会有所降低,怀孕后再次生产也只能行剖宫产术,有一定的机率会发生子宫破裂,带来非常严重的后果。

4. 心理问题

在生产之后,新妈妈在激素的影响之下,情绪会变得很敏感,极易出现情绪波动,严重的甚至会出现产后抑郁的情况。产后抑郁一般表现为情绪发生变化、思维受损、自信心弱、主动性差等情况。发病时间一般在产后两周内,症状最为明显的时间一般在产后4~6周,病情通常会持续3~6个月。

二、剖宫产后的护理知识

1. 常规护理

(1)勤翻身。剖宫产需要打麻药,而麻药会抑制肠胃蠕动,引起不同程度的肠胀气,最终导致腹胀。并且在产后,新妈妈会大量出汗,长久卧床,身体受压的部位容易发生压力性损伤。所以,这就需要新妈妈勤翻身,还需要保持床铺清洁和干燥,恢复肠蠕动功能,避免腹腔脏器出现粘连的问题。

(2)卧床姿势。在剖宫产手术后,麻醉清醒后,产妇易选择半卧位,便于恶露的排出,这样就能够避免恶露在宫腔内沉积,引起感染,最终影响子宫的恢复。在术后2~3天选择坐位,适当下床进行活动,一般在三周内就会将恶露排干净。

(3)及时排尿。在剖宫产手术后,由于疼痛的因素,新妈妈的腹部不敢用力,若是不能将大小便排干净,很容易造成尿潴留和便秘。所以,在术后第一天,就应该将导尿管取下,多喝水,才能够及时排尿排便,避免尿道发生感染。

(4)尽早活动。在身体允许的情况下,新妈妈要尽早进行产后活动,并依据身体情况逐渐增加活动量。这就可以促进肠胃的蠕动,促使恶露的排出,使得子宫尽早恢复,避免出现肠粘连和血栓等问题。

2. 伤口护理

在剖宫产手术后,皮肤伤口一般在术后的一周左右就可以愈合,而完全恢复一般需要一个月左右。所以,在产后的两周内,要尽可能避免弄湿腹部的伤口。在两周之后,必须确保在恶露排干净的情况下,才可以使用盆浴,一般建议剖宫产妈妈采用擦浴的方式。在一年半左右,伤口会变成红色的疤痕,并且摸起来有点硬,一遇到阴天下雨就会发痒,这也是伤口愈合过程中的一种慢性炎症。在一年半以后,伤口就会变成一条白色的、软软的疤痕了。

3. 心理护理

在产后,新妈妈初做母亲,既高兴又紧张,对手术伤口的愈合情况又非常担心。所以,在术后,需要做好新妈妈的心理护理,稳定其情绪,并告诉新妈妈一些术后常识,做好其思想工作,避免新妈妈因为情绪引起缺乳、抑郁的问题。

4. 饮食护理

(1)术后六小时,剖宫产术后,由于麻药的关系,新妈妈需要在六小时内禁食,在排气后才能吃东西。若是六个小时后还没有排气,可以适当地食用一些促排气的汤水,如面汤、萝卜汤等。在排气后的第一餐,最好以小米粥为主。

(2)术后第二天,新妈妈由于气血虚弱,肠胃蠕动较慢,消化功能比较弱,宜少食多餐,吃一些补气血、有营养、易消化的半流食。

(3)术后第三天,一般在三天后,新妈妈身体有了一定的精神和体力,肠胃功能也有了很大的恢复。在饮食上,可以选择流食、半流质食物,逐渐补充营养。

总体来说,同顺产相比,剖宫产在术后恢复要困难些,不仅需要护理伤口,还需要保证营养,才能够促进产妇早日恢复。所以,新妈妈在剖宫产术后必须做好护理,调养好身体,这样对自己和宝宝都好。