

孕妈如何做好产后修复

董文会

(四川省资阳市雁江区中医医院 四川 资阳 641300)

【摘要】产后修复也被人们称为“坐月子”，这是每一名孕妈必须要经历的过程，在历经十月怀胎以及分娩的辛苦以后，产后的1-3个月是孕妈心理最脆弱、生理最虚弱的时期，如果没有做好产后修复工作来对身体进行调理，将会给孕妈的身体留下许多的隐患，甚至会影响她们的终生健康。产后修复工作可以促进孕妈们体内的血液循环，使她们的体形恢复、子宫恢复、心理恢复等都达到一个较好的状态，并且能够尽快地回到正常的生活。一些孕妈生产后并不注重自己的产后修复，认为只要自己在日常生活中注意一点就可以了，那么下文将要谈什么是产后修复、孕妈做好产后修复的必要性、孕妈如何做好产后修复进行阐述。

【关键词】产后修复；

1 什么是产后修复

产后修复是指孕妇在分娩后通过接受一些专业的康复治疗，来促进自身身体恢复的一种方法。产后修复包括很多方面，例如心理修复、基础调理、消脂减肥、体型恢复、子宫复旧、贫血的调理、骨盆修复等等。产后修复的关键期通常是在孕妈出月子以后到产后的6个月之内，因为在这个阶段孕妈的身体处于相对虚弱的状态，如果不进行产后修复将会导致一些疾病的产生，同时也会对孕妈产后的心理造成一定的影响，但针对不同的产妇需要采取个体化的修复措施。

2 孕妈做好产后修复的必要性

孕妈在进行生产后，骨骼会受生产刺激与孕激素刺激而导致骨骼出现变大的现象，同时孕妈在生产后体质较弱、运动量少，这很容易造成腹部脂肪堆积、体态变形，因此，孕妈做好产后修复工作是十分必要的。

2.1 改善孕妈们的身体形态

很多孕妈在生产后身体形态大不如从前，甚至会走样，这是孕妈必须要面对的事实。很多孕妈即使在产后，把身体恢复到之前的体重，也会发现自己之前的衣服现在穿上去不好看了、穿不上了，这是因为孕妈生产后身体形态、厚度发生了变化，所以孕妈在产后做好产后修复工作是非常重要的。

2.2 使孕妈拥有一个健康的身体

产后是孕妈身体恢复最重要的时刻，为了自己的身体健康，也为了孩子将来的幸福，孕妈可不能大意。生产能够使孕妈的生殖器官发生变化，而产后修复不仅可以帮助孕妈们子宫收缩排除子宫内的残留物，还可以帮助阴道恢复，使孕妈之后能够拥有一个健康的身体与生活。现如今很多女性都有自己的工作、社交圈，因此产后需要进行迅速调整，尽快恢复旺盛的精力，不像旧时那般愿意卧床慢慢恢复，而产后修复可以让孕妈们迅速地恢复自信，降低她们的心理压力，使孕妈们既能更好地哺育孩子，还能为重新投入职场做好准备。

3 孕妈如何做好产后修复

3.1 适当运动

孕妈在生产之后就需坐月子，时常大约在30-45天不等。有很多人认为月子期间孕妈不能随意走动，要躺着休息，否则将会再次伤了元气，而事实上产后越早地进行适当运动，对孕妈们的身体修复越有帮助，刚开始孕妈们可能会因为身体较为虚弱而需要家人的搀扶来进行简单运动，例如在屋子里随便走走，

之后随着孕妈们的身体一天天康复，可以逐渐增加自己的运动量，促进自己的产后修复。另外，孕妈们还可以到专业的健身房、瑜伽房来进行运动，这样不仅能够促进骨盆血液循环、加速子宫复原，避免子宫后屈，还能加强孕妈们腹部及腰部肌肉收缩，减轻她们腰酸背痛症状，帮助她们消除松弛的腹部和臀部赘肉，除此之外适当的运动对于孕妈们的体力恢复，增加食欲，促进产后的营养吸收及乳汁分泌十分有利。

3.2 科学饮食

做好产后修复不仅需要进行一定的运动，科学合理的饮食也同样重要。产后一个月是孕妈们身体恢复的最佳时期，这段时间里孕妈应多吃一些有助于身体恢复的食物来补充气血。孕妈们需要养成良好的饮食习惯，忌吃辛辣，还有上火的食物，少吃脂肪和糖分较高的食物，饮食要清淡，荤素搭配，保证营养均衡、全面，并且食物不宜多吃，在老人们的思想中“孕妈产后要大补”的观点是不正确的，每一名孕妈的体质不同，对营养的需求也不同，适当的对孕妈们进行营养补充有利于孕妈们的身体健康，而产后过量的饮食只会使她们的体重逐渐增加，对于产后修复产生不利影响。

3.3 注意情绪

怀孕生产后，孕妈们的生理、生活的方式将会有很大的改变，孕妈经常会“胡思乱想”导致内心压力过大，例如“以后如何照顾宝宝”、“生孩子会不会对自己今后的事业有影响”、“父母是否在意孩子的性别”等等一些问题，孕妈如果不在短时间内进行产后心理恢复，长期陷入这样的不良情绪，严重的将会导致产后抑郁、过度焦虑。这就需要孕妈在产后积极改善自己的心态，通过阅读一些育儿读物、产后注意事项来应对自己的焦虑感，或是找一些以及喜欢的事情去做，情绪不佳时可以通过找人倾诉、听音乐来进行排解，释放出自己的不良情绪，若自己无法进行排解时，可以主动寻求心理医生帮忙疏导。

总之，做好孕妈产后修复工作是非常有必要的，孕妈们可以根据实际情况来制定产后修复方案，在这个时期，孕妈及其家人要努力创设出良好的生活环境氛围，保证孕妈能够顺利地开展产后修复工作。

参考文献：

- [1] 朱小琴. 产前产后护理对初产妇母乳分泌及喂养的临床影响分析[J]. 医疗装备, 2015, 12(10): 179-180.
- [2] 袁红娟. 产前、产后护理对初产妇母乳分泌及喂养的影响分析[J]. 中国医药指南, 2015, 16(12): 218-219.