

# 剖腹产产后怎么护理

黄 清

盐亭县金孔镇中心卫生院 四川 绵阳 621600

孕妇在生完孩子以后,由于身体会消耗大部分的能量,所以需要坐月子,主要的目的是为了更早地恢复身体,减少分娩给自己身体所带来的影响。但是,对于剖腹产的产妇来说,其腹部会多一道伤口,子宫也会因为生孩子受到一定的伤害。因此,剖腹产的孕妇在生活中更要注意自己的身体健康,加强对产后的护理。那么在平时的生活中,剖腹产孕妇在产后应该如何护理呢?下面就让我们一起来看一下。

## 1 剖腹产当天

孕妇在做完剖腹产手术的当天,一定要回到病房好好休息,由于这是一项比较大的手术,所以会给产妇的身体带来一定的伤害,如果孕妇在进行完手术以后出现吸氧管不适等症状,护理人员在这个时候一定要及时地采取措施进行护理,让她们多进行闭目休息,以尽快恢复体力。在产后还要多翻身,主要的目的就是尽早排气,避免造成严重的能量消耗。

## 2 产后第2天

在产后的第2天,这个时候护理人员就可以根据宝妈身体实际的恢复情况,拔除导尿管,让他们尽快活动,一定不要一动不动地卧床,因为这样会对宝妈们下肢血液循环造成影响,严重情况下还会发生下肢深部静脉炎。孕妇在产后会有褥汗,这主要是因为孕期体内贮存大量水分所造成的,所以为了减少这些物质对孕妇所造成的影响,孕妇每天都要换衣服,保证自己身体的清洁。此外,在这个过程中,护理人员还要指导宝妈们正确清洗自己的阴部,预防感染等并发症的发生。

## 3 产后第3天

一般在剖腹产后的第3天,产妇基本就适应了宫缩的疼痛,所以这个时候给患者换药,可能会有小的不适,为了以防万一,在这个过程中,医生还要查看伤口有无渗血等症状,加强对伤口愈合情况的了解,最重要的是这时产妇开始涨奶,所以一定要叮嘱产妇咬牙挺过这一关,从而为胎儿的生长发育提供条件。

## 4 伤口复原

当剖腹产的伤口恢复以后,产妇在这个时候就可以适当的增加一些运动量,加强锻炼。由于剖腹产是一项比较大的手术,所以会给产妇的下腹部造成一定的影响,导致其外观丑陋,为了避免这种现象的发生。在平时的生活中,产妇还要加强对伤口的护理,产妇要尽早做皮肤护理,进而消除瘢痕。

## 5 加强营养

由于孕妇在剖腹产后,身体会损失大量的能量,为了保证产妇的身体健康,就要对其补充适当的营养,但是一定要注意的是,千万不要大鱼大肉,一定要在医生的指导下,合理地补充营养,要注意营养均衡,可以多吃蔬菜来补充维生素。在这个护理过程中,还需要注意的是,在术后一周内最好不要吃鸡蛋,避免胀气等症状的出现,可以适当的吃些肉,主要就是为了补充蛋白质和脂肪,改善患者的血液循环。在剖腹产术后,如果产妇出现营养不良等症状,就非常容易留下伤疤,所以在这个过程中一定要积极配合医生进行治疗,加强对产妇的营养护理,保持产妇的心情愉悦。

## 6 要少用止痛药物

孕妇在剖腹产术后,由于麻醉药的作用会逐渐消失,这个时候腹部伤口的痛觉就会开始恢复,如果这个时候产妇的疼痛感非常的强烈,一定要询问医生,在医生的指导下使用一些止痛药物。此外,如果其疼痛感不是特别强烈的话,最好不要使用止痛药,减少药物的副作用。

## 7 用半卧位进行休息

剖腹产的产妇由于身体恢复较慢,所以她不能在24小时以后就下床活动。因此,在护理的过程中,剖腹产者容易发生恶露不易排出的情况,这个时候为了有效地避免这些问题的出现,在对其进行护理的时候,就可以采取半卧位,还要配合多翻身,这样就可以有效地将恶露排出,从而为子宫切口的愈合提供保障。

## 8 产后注意排尿

为了让剖腹产手术更加顺利的进行,通常在剖腹产术前要放置导尿管。由于在术后,麻醉药的药效会消失,这个时候会恢复排尿功能,护理人员在这时可以拔掉导尿管,如果产妇有尿意,就要鼓励其努力自行解尿,这样能够有效地防止尿路细菌感染等并发症的发生。

## 9 保持阴部和伤口清洁

宝妈们在手术后的2周内,一定要注意避免腹部切口沾湿,防止感染等症状的发生,全身的清洁主要采用擦浴,一定不要进行淋浴。同时,在对阴部进行清洗的时候一定要听从护理人员的建议,进行正确的清理,注意不要让脏水进入里面。如果在这个过程中,其伤口发生肿和痛等症状,要及时就医,从而为自己的身体健康提供一定的保障。

## 10 注意饮食

在剖腹产术后,由于产妇的身体会消耗一定的能量,

这个时候一定要加强对饮食的护理,在保证其营养充足的同时,还要避免大鱼大肉,不要让食物过于油腻,因为这样不利于伤口的恢复。在剖腹产后,可以要多吃一些富含优质蛋白以及维生素的食物,如鱼肉和各种蔬菜等,但是在对饮食进行护理的过程中,一定不要让她们吃容易引起胀气的食物,比如黄豆和地瓜等食物。此外,刺激性比较强的食物也不能多吃,这样才能促进患者伤口的恢复。

#### 11 进行适当健身锻炼

在剖腹产术后 10 天左右,这个时候产妇的身体基础已经恢复了,所以可以在护理人员的指导下进行一些比较简单的运动,主要的目的就是改善血液循环,提高自己身体的抵抗力和免疫力。可以在护理人员的帮助下进行健身锻炼,选择适合自己的运动 不要做剧烈的运动 避免对伤口造成影响。

#### 12 不要进行平卧

产妇在剖腹产后,一定不要进行平卧,主要是在麻醉效果消失以后,伤口会产生一定的疼痛,如果在这个时候,女性总是平躺着,就会感受到子宫在收缩时带来的疼痛。在这样的背景下,为了减少手术对患者身体所造成的影响,在休息的时候,最好进行侧卧,将被子置于身后,这样不仅可以减少活动时造成的疼痛,还可以帮助产妇进行排气。

#### 13 不要过早活动

剖腹产和顺产存在一定的差距,剖腹产的宝妈们其身体恢复的比较慢,所以不能过早的运动,但也不能不运动,要进行适量的运动,这样才能帮助肠道进行蠕动。在这个过程中,产妇可以在护理人员的帮助下进行一些简单的运动,恢复体力,帮助正常排泄,防止相关并发症的出现。特别是在手术结束后一天左右,一定要自己适当的坐起来,不要长时间的躺着。

#### 14 不敢大小便

在剖腹产产后,产妇在大小便的时候,如果稍微用力,

就会感到腹部刀口的疼痛,所以在这个时候,为了防止伤口不受到影响,很多人就不敢动了。这样对自己的身体很不好,如果长期不排泄,就会导致部分大小便滞留在体内,产生尿潴留和便秘等病症,这样会大大地增加患者的痛苦。所以,产妇不要惧怕排泄,平时要多喝水。

#### 15 不能淋浴

产妇在剖腹产产后会有伤口,所以为了减少相关并发症的发生,在拆线前一定不要淋浴,主要保持伤口干爽。在平时的生活中,可以用干净的毛巾沾湿温水来擦洗自己的身体。

#### 16 不要进行性生活

为了保证自己的身体健康,在剖腹产后一个月内不能进行性生活,由于这是子宫创面恢复的阶段,如果在这个时候进行性生活,就会导致子宫感染,对子宫造成一定的影响,严重情况下还会出现产褥期感染,导致慢性盆腔炎的发生。如果在这个时候非要进行性生活,一定要避孕,进而为自己的生命安全提供一定的保障。

#### 17 吹风着凉

如果在对剖腹产产妇进行护理的过程中,产妇不小心受风着了凉,除了会感冒以外,还会对女性日后的身体健康造成严重的影响。所以,护理人员在这个过程中一定要告知家属,保持家里的温度适宜,最好控制在 25 到 28 ,因为如果太热的话,会造成刀口瘙痒,导致其感染。此外,剖腹产产妇在产后,不要穿得太少,进而防止其它并发症的发生。

由此可见,女性朋友们如果想要减少剖腹产对自己身体所造成的影响,就要加强对剖腹产产后的护理,了解护理知识,注意自己的饮食,听从医生的建议合理用药,不要进行性生活,养成良好的生活习惯,加强身体锻炼,适当地休息,从而为自己的身体健康提供保障。