

# 产妇产后修复研究进展

Research progress of postpartum repair

王垚 张佩 (通讯作者)

Wang Yao Zhang Pei (corresponding author)

(山东协和学院 山东济南 250109)

(Shandong Xiehe University Shandong Jinan 250109)

**摘要:**在国家三胎政策的背景下,女性对自身产后健康管理更加注重。眼花缭乱的产后修复方式使得产后女性不知如何选择。通过采用科学的修复方式,宣传产后康复保健知识,制定科学有效的康复方法,促进产妇身心状态恢复。

**Abstract:** In the context of the national three-child policy, women pay more attention to their postpartum health management. Dazzling post-natal repair methods make postpartum women do not know how to choose. Through the use of scientific restoration methods, the promotion of postpartum rehabilitation health knowledge, the development of scientific and effective rehabilitation methods, to promote the recovery of maternal physical and mental state.

**关键词:** 产妇; 产后修复; 研究进展

**Keyword:** Puerpera; Postpartum repair; Research progress

产后修复是专门针对产后妈妈的各种生理及心理变化,提供的各项修复护理的整体方案<sup>[1]</sup>。产后修复为女性产后健康恢复提供保障。

## 1. 国内外研究现状

### 1.1 国外现状

国外产后修复行业发展起步较早,产后康复体系更加完善。目前国外选择产后修复的产妇占 45%,世界卫生组织早在 2013 年就发布《母婴产后保健指南》。产后修复被欧美等发达国家纳入国家卫生计划,政府提供相应的资金支持和政策保障。产后修复行业不断精细化、标准化、科技化。先进产后修复设备如产后恢复床、恢复椅、恢复仪器等得到广泛应用,开展针对性治疗模式,如骨盆康复、盆底康复、身体塑形等,协助产妇产后修复<sup>[2]</sup>。

国外开设的产后修复机构,满足不同年龄段女性多方面需求。国际上产后修复模式主要集中两种:传统产后护理机构和月子中心模式。如英国的维多利亚修复中心、美国的 Birthing Center of Buffalo、法国的布鲁马特等。美国弗兰蒂尔助产与家庭护理学校、英国曼彻斯特大学开设产后修复的相关课程,填补产后修复行业人才的空缺,提升产后修复的服务质量水准,更好地满足产妇对于产后修复的需求。

### 1.2 国内现状

我国产后修复行业起步较晚。2004 年后,我国产后康复行业开始蓬勃发展,如美丽妈妈产后恢复中心、罗兰私语、苗条妈妈产后修复等品牌兴起。2013 年,开始重视产妇康复服务,陆续颁布《产后母婴康复机构行业管理》《母婴保健服务场所通用要求》《月子中心服务团体标准》;2018 年,国家卫生健康委在《母婴安全行动计划》中强调建设妇幼保健专科,促进产后保健发展;2022 年,国家卫生健康委等 17 部门联合印发《关于进一步完善和落实积极生育支持措施的指导意见》中尊重生育权、实施生育扶持政策和改革实施,产后保健行业发展前景光明。

随着三孩政策的实施,产妇群体数量日益增加,产后康复需求逐渐增长。90%以上的产妇会出现产后问题,其中 57%以上有主动性产后恢复的需求。目前,我国产后修复照护模式主要包括产后母婴康复机构、产后护理之家、助产士上门服务、社区服务、家庭的模式<sup>[3]</sup>。服务方式也逐步多样,利用中医针灸推拿治疗、低频脉冲治疗联合低频神经肌肉电刺激治疗等方式;定制个性化服务,利用互联网咨询,为产妇提供优质便利的产后服务,推动我国产后康复服务业的发展与完善<sup>[4]</sup>。

## 2. 产后修复的重要意义

### 2.1 产妇产后的心理需求

产妇分娩后面临着向母亲身份和角色的转变过程。产妇内心敏感脆弱,心理压力增大,更容易出现心理落差感。约 90%产妇在产后会出现不同程度的沮丧、无助感、精神压抑感,部分产妇甚至患上产后抑郁症,产生轻生极端行为<sup>[5]</sup>。产妇产后 3 个月内发生精神障碍和精神病的比率比正常人群发病率高。由于不良情绪影响,产妇的免疫力降低,导致内分泌紊乱,雌性激素会大幅度下降。

产后修复能有效地帮助产妇调节心理状况,改善情绪,增强心理素质,引导其快速适应母亲角色,帮助产妇减轻心理压力,缓解焦虑和抑郁,让产妇恢复自我价值感和自信心,提高家庭幸福感和生活质量。

## 2.2 产妇产后的生理需求

随着分娩次数增加,易导致产妇盆底肌肉等组织受损,进而发展成盆底功能性障碍疾病,严重影响生活质量。此外,多数产妇在生产后会出现恶露、频汗、乳房胀痛、腹痛等状况。恶露长期积累会使部分子宫壁受力增大,拉扯子宫周围的肌腱,挤压周围的组织和器官,引起下腹疼痛;产后免疫力大幅度降低,容易引发感染,导致妇科炎症,不利于子宫收缩,影响子宫复旧不良。严重者会引起产后大出血,造成贫血、失血性休克,危及产妇生命安全。

产后修复可以改善产妇产后子宫异常收缩,利于产后恶露的排出,促进盆底的血液循环,避免出现子宫脱垂、阴道松弛等现象;帮助产妇减少腰腹部的赘肉,增强体质,提高抵抗力和免疫力;促进乳房的恢复,改善乳房胀痛等不适症状;有利于消除局部水肿,降低妇科疾病的发生率;有效缓解产后疲劳,帮助产妇身体恢复和调整,更快适应新的生活状态<sup>[6]</sup>。

## 3. 产妇产后的修复方案

目前产后修复的修复方式各具特色,中医修复温和养气,修复仪修复方便快捷,射频修复营养修复全面调养,运动修复缓慢自然,心理修复关怀治愈,巧妙灵活帮助产妇恢复身体状态。

### 3.1 中医修复

中医是我国传统的医学治疗手段。中医修复能够以温和的方式帮助产妇调理身体。中医修复适用范围广泛,适用于身体状况复杂的产妇。结合产妇产后应补气补血补肾阴,如黄芪桂枝五物汤,功效和作用是温经通络、养血益气,对产后失血过多、产后风湿、头痛等都具有防治效果,若加入当归、川芎、鸡血藤等药物能进一步提高功效。通过针灸促使气血流通,起到驱寒散邪,祛风除湿等作用,对产妇气血恢复有所帮助<sup>[7]</sup>。

### 3.2 修复仪修复

修复仪修复是一种精细化、科技化的治疗手段。修复仪器主要适用于剖腹产、顺产、引产、人流手术后的盆底修复,能够最大程度恢复产妇盆底肌弹性。借助 CO<sub>2</sub>点阵激光治疗、低频电治疗仪<sup>[8]</sup>,采用交替联合、顺序联合和同次联合的方式。交替联合是采用磁刺激与电刺激生物反馈交替训练,适用于大部分产妇出现的盆底问题;顺序联合是采用训练前半段采用磁刺激快速缓解问题,后半段训练采用生物反馈巩固盆底功能,适用于问题较重或神经源性问题;而同次联合是在一次恢复训练中进行磁刺激、电刺激、生物反馈的多模式恢复,主要针对盆底功能较强,需要强化提升的产妇。

### 3.3 营养修复

产妇产后要合理膳食,注意饮食均衡,多吃新鲜蔬菜、水果、全谷类食品、低脂肪食品和高蛋白质食品等。蔬菜和水果可以为产妇提供丰富的维生素,利于身体消化代谢,促进机体修复。高蛋白质食物可以提供所消耗的部分能量维持血液渗透压,保障酸碱平衡。避免食用过于油腻、辛辣、刺激性强的食物。

### 3.4 运动修复

合理有效的运动,对产妇的身体修复恢复起到促进作用。运动修复方式多样,活动强度逐步提升,散步、仰卧起坐、凯格尔运动<sup>[9]</sup>等无氧运动,也可以采取慢跑、瑜伽操等有氧运动。其中凯格尔运动主要是针对顺产时胎头压迫产道或过度用力而造成盆底肌损伤的产妇,通过有意识地伸展骨盆底的耻骨尾骨肌,增强盆底肌肉力量和灵活性,促进自主收缩的方式来改善盆底肌群,加速子宫复

旧,有效预防子宫脱垂、产后阴道松弛和压力性尿失禁等现象的出现。产后瑜伽操则适用于各类产妇,不仅能够帮助产妇恢复肌群生理功能,缓解产后身体疲劳感,还利于血液循环,增强免疫力,促进产后恢复。

### 3.5 心理修复

产妇在生产后容易出现抑郁、焦虑、心情压抑等心理症状,可以采用物理治疗法、精神治疗法和外力治疗法。通过物理治疗手段缓解焦虑的不良情绪。精神治疗法是通过心理医生采用催眠、暗示、行为疗法疏解不良情绪,从而达到治疗的效果。外力治疗法是通过在专业的场地对物品的摔打,发泄心中的情绪;用优美的音乐放松心情缓解负面情绪;通过调节呼吸,多次深缓呼吸交替,刺激神经系统,缓解内心压力和紧张,释放不良情绪感。

### 3.6 按摩修复

按摩具有舒筋活骨,消除水肿的作用,利于循环系统和新陈代谢。产妇产后身体虚弱浮肿、皮肤老皱,采用按摩修复,利于产妇保持好皮肤弹性和身材,让产妇重拾自信。部分产妇出现乳汁分泌不足,通过按摩乳房,使大脑兴奋,刺激脑垂体分泌大量缩宫素及催乳素,收缩乳腺上皮细胞,分泌乳汁,缓解乳汁分泌不足<sup>[10]</sup>。

### 3.7 射频修复

射频电疗有效缓解疼痛,改善肌肉僵硬、肌肉痉挛等症状,促进肌肉和骨骼的恢复。产妇产后骨关节和肌肉压力增大,腰部血流不畅,采用射频修复的方式能够改善腰部血液循环,减轻骨关节和肌肉压力,增强腰部肌肉的支撑力,从而缓解腰部疼痛<sup>[11]</sup>。

## 4 促进产妇产后康复的对策

### 4.1 有效宣传产后康复保健知识

利用注册公众号,“一站式”线上咨询服务等网络手段进行宣传产后修复相关知识,帮助产妇了解产后修复的重要性和科学的修复方式。一键式制定产后修复方案,让产妇选择更省心省力,用优惠的价格享受到高品质服务。

### 4.2 制定科学高效的产妇康复方法

根据产妇的自身状况制定科学有效的修复方法。通过专业医生指导,与产后修复师、母婴护理师、护士等工作人员共同联动,制定具有针对性的产后修复方案,促进骨盆、盆底、腹直肌修复。

### 5.小结

产后1-3个月是女性心理最脆弱、生理最虚弱的一个阶段,此过程的恢复情况影响女性的终生健康,因此产后修复至关重要。通过中医修复、修复仪修复、射频修复、营养修复、运动修复和心理修复等,全方位、多领域、多层次了解产妇生理需求,减轻产妇心理压力,降低产后并发症,提高产妇自信心。

### 参考文献:

- [1]马擘,崔红艳.产后盆底康复研究新进展[J].继续医学教育,2020,34(10):166-168.
  - [2]张洋.分析产后综合康复护理对产妇产后抑郁及子宫康复的影响[J].中国医药指南,2019,17(26):258-259.
  - [3]单鸿杰,钟秋莲,曾湘岚,等.产后家庭保健服务对产妇产后身心健康状况影响[J].当代护士,2019,27(9):48-50.
  - [4]敖萍.基于微信平台的延续护理干预对初产妇产后焦虑抑郁和自我效能感的影响[J].中国健康心理学杂志,2018,26(11):1676-1679.
  - [5]任云云,马婷.初产妇及经产妇产后抑郁发生情况及其影响因素[J].国际护理学杂志,2020,39(13):2356-2359.
  - [6]卢霞,姚立丽,李小文.产后盆底康复锻炼对女性盆底功能障碍性疾病的预防作用[J].中国妇幼保健,2018,33(1):38-41.
  - [7]曾招艳,卢美秀,翟艳红,等.产后乳房穴位按摩对初产妇产后泌乳及并发症的研究进展[J].实用临床护理学电子杂志,2020,5(6):126.
  - [8]田静.低频电刺激治疗仪对产后早期盆底功能康复的影响分析[J].中国医疗器械信息,2020,26(8):72-73.
  - [9]陈春芳,黄奕,金乙红.孕期凯格尔运动在产妇分娩中对减轻产后膀胱功能障碍的作用分析[J].中国妇幼保健,2020,35(3):37-39.
  - [10]张贵清,刘俊俐,罗义华,等.剖宫产术后乳房康抚按摩对泌乳效果及乳房胀痛的影响[J].蚌埠医学院学报,2019,44(6):798-800.
  - [11]郑德燕,郑云燕,宋岩峰等.新型射频治疗女性压力性尿失禁的疗效分析[J].中国医疗美容,2021,11(1):57-60.
- 作者简介:王焱,女,山东协和学院护理学院本科生。  
通讯作者:张佩,硕士,副教授,山东协和学院护理学院教学秘书。联系电话:15064076680,课题来源:山东协和学院2023年实验室开放项目:美丽妈妈-产妇产前产后修复训练(项目编号:2023SYKF30)。