|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **产后康复出院健康处方** | | |
| **处方内容** | | **咨询电话** |
| **医疗** | 1、合理饮食及休息，多饮水，适当补充维生素。保持身体清洁及心情愉悦，勤换贴身衣物，尽量保持会阴清洁及干燥。  2、适当下床活动,促进子宫复旧及排出阴道恶露。子宫产后10日降入盆腔，腹部不可触及。恶露一般持续4-6周，无臭味，其中血性恶露持续3-4天。  3、练习缩肛运动，促进盆底肌肉恢复。  4、口服促宫缩药物治疗。  5、坚持母乳喂养，让婴儿多吸允，按需哺乳，勤排空乳房。  6、禁同房及盆浴6周，无特殊情况产后42天复查。  7、产后恢复性生活应采取避孕措施，哺乳者应工具避孕，不哺乳者可选用药物避孕。  8、注意宫缩及阴道出血情况，若出现发热、阴道出血增多，或会阴或腹部伤口红肿、渗出、裂开、疼痛难忍随时就诊。  9、若孕期患有妊娠期高血压，产后监测血压，产后12周复测血压，必要时内科就诊口服降压药调整血压。  10、若孕期患妊娠期糖尿病，产后2-3月复查OGTT,必要时内分泌科就诊调整血糖。 |  |
| **护理** | 一、个人卫生指导  1、室内温度保持在22～24℃为宜，每日通风两次，每次15～30分钟，保持空气清新。  2、保持床单位的清洁、整齐、干净，勤换会阴垫及衣服。  3、注意保持口腔卫生，早晚涮牙，每餐后漱口。  4、产后24小时、剖宫产术后两周即可淋浴，因产妇宫口未闭合，产后一个月内禁止盆浴，避免生殖道感染。  二、饮食、运动、休息指导  1、食物应有营养、足够热量及水分。若哺乳，应多进蛋白质和多吃汤汁食物，同时适当补充维生素和铁剂，避免辛辣刺激、高脂高糖等食物，避免饮用浓茶、咖啡、含酒精等饮品。  2、根据个人恢复情况、有无严重合并症及产后出血量情况而进行适当活动，以增强血液循环，促进伤口愈合，增进食欲，预防下肢静脉血栓的形成，促进康复。由于产妇产后盆底肌肉松弛，应避免长时间负重劳动或蹲位活动，以防止子宫脱垂。产后适当活动，避免劳累。产褥期保健操可促进腹壁、盆底肌肉张力的恢复，避免腹壁皮肤过度松弛，预防尿失禁、膀胱直肠膨出及子宫脱垂。根据产妇的情况，运动量由小到大，由弱到强循序渐进练习。一般在产后第二天开始，每1～2天增加一节，每节做8～16次。出院后继续做保健操直至产后六周。  第一节：仰卧，深吸气，收腹部，然后呼气。  第二节：仰卧，两臂伸直放于身旁，进行缩肛与放松动作。  第三节：仰卧，两臂伸直放于身旁，双腿轮流上举和并举，与身体成直角。  第四节：仰卧，髋与腿放松，分开稍屈，脚底放在床上，尽力抬高臀部及背部。  第五节：仰卧起坐。  第六节：跪姿，双膝分开，肩肘垂直，双手平放床上，腰部进行左右旋转动作。  第七节：全身运动，跪姿，双臂支撑在床上，左右腿交替向背后高举。  1111111  三、恶露的观察  1、每天应观察恶露的量、颜色及气味。正常恶露有血腥味但无臭味，持续4～6周干净，总量为250～500ml，个体差异较大。血性恶露持续约3～4天，逐渐转为浆液性恶露，浆液性恶露持续约10天后转为白色恶露，白色恶露再持续约3周干净。如产妇一次性出血量较多，大于月经量，血性恶露持续时间长，恶露伴有腥臭味等均属异常情况，需及时就医。  四、计划生育指导  产后42天之内禁止性生活，根据产后恢复情况，恢复正常可性生活，一般哺乳期宜选用工具避孕，哺乳期禁止口服避孕药，不哺乳者可选用药物避孕。自然分娩者三个月后、剖宫产术者半年后可上宫内节育器，计划再次生育者根据女性生理性质建议间隔两年或以上。  五、产后访视及产后检查。  1、产后访视：由社区医疗保健人员在产妇出院后进行产后访视，内容包括：了解产妇饮食、睡眠及大小便情况；子宫复旧及恶露情况；检查乳房，了解哺乳情况；观察会阴伤口及剖宫产腹部伤口情况，发现异常及时给予指导。通过访视可了解产妇及新生儿健康情况。  2、产后健康检查：产妇于产后42～53天带孩子一起来医院进行一次全面检查，以了解产妇全身情况，特别是生殖器官的恢复情况及新生儿发育情况。  六、母乳喂养  1、正确的喂奶体位和含接姿势  正确的喂奶体位要点：（1）新生儿的头和身体保持一条直线；（2）母亲的身体贴近新生儿；（3）如果是新生儿，母亲还要托住新生儿的臀部。  正确的含接姿势要点:（1）新生儿的嘴张大，下唇向外翻，将母亲的乳头和大部分乳晕含在口中；（2）吸吮时新生儿的面颊鼓起呈圆形；（3）舌头成勺状环绕乳晕，其下颌贴紧母亲乳房。  2、促进泌乳的最好方法  增加新生儿吸吮次数，每天8～12次，每次30分钟以上，使之频繁刺激乳房，神经冲动传递到母亲大脑，促进母体催乳素、催产素释放，建立射乳反射，使乳汁容易流出，为哺乳做准备；催乳素释放，进而进入血液循环到达乳房，刺激乳房反射，促进乳汁生成，为下一次哺乳做好准备。  3、改善乳房肿胀的方法  先要找到造成乳房肿胀的原因，针对原因进行解决。处理乳房肿胀的方法就是将淤积在乳房内的乳汁排出，疏通乳腺管。疏通乳腺管最好的方法就是让新生儿在乳房上频繁有效的吸吮，吸空一侧乳房再吸另一侧乳房。也可以采取热敷、按摩乳房、变换哺乳姿势、将乳汁挤出或吸出的方法改善乳房肿胀。  4、乳腺炎的指导与建议  （1）指导母亲继续频繁哺乳，和婴儿睡在一起，这样当婴儿想吃奶时，妈妈随时可以喂。乳腺炎是乳腺周围组织发炎，不会影响乳腺腺泡分泌的乳汁，因此可以继续哺乳，并通过频繁的吸吮帮助母亲减轻乳腺炎时引起的不舒适感，促进乳腺炎的好转。  （2）婴儿吃奶时，从阻塞部位的乳腺管上方朝乳头方向轻轻按摩，这样有助于解除乳腺管的阻塞。  （3）喂哺前热敷乳房。  （4）采用不同体位哺乳，有助于从乳房的各个部位平均地排出乳汁。  （5）母亲穿宽松的衣服，选择合适的哺乳胸罩，夜间应将胸罩脱掉，并注意侧卧时避免乳房受压。  （6）喂哺时先喂健侧乳房。疼痛可能会抑制射乳反射，可在射乳反射开始后再换到受累侧乳房。  （7）如果母乳喂养困难，可将乳汁挤出。因为乳汁存留在乳房里，可能会形成脓肿。  （8）必要时遵医嘱服用抗生素。  （9）鼓励母亲多休息。鼓励母亲摄入充足的食物和液体。 |  |
| **康复** | 1、饮食注意均衡营养，注意膳食纤维的摄入，避免便秘。  2、保持保持外阴清洁干燥。  3、产后禁性生活及盆浴，产后42天复查无异常者可同房及盆浴，注意避孕。  4、建议产后行盆底肌功能检测，在医生指导下行盆底肌康复训练。如产妇无条件到医院训练，可在家行凯格尔氏运动，促进盆底肌的康复。 |  |
| **营养** | 1、食物多样，谷类为主，粗细搭配；  2、多吃蔬果、奶类、大豆（蔬菜焯水后热吃，水果最好用热水蒸、煮或泡后适量摄入，少吃易过敏水果如芒果、菠萝等）；  3、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，增加富含优质蛋白质及维生素A的动物性食物，在甲状腺功能正常的情况下选择海产品及碘盐；  4、少盐少油，清淡饮食，餐次分配合理；  5、足量饮水，限酒，避免浓茶和咖啡；  6、适量运动，科学锻炼，缓慢增加有氧运动及力量训练，逐步减重恢复适宜体重。 |  |