

# 女性顺产前后如何进行护理

王霞

(甘孜州乡城县人民医院 四川 甘孜州 627850)

顺产,是一种分娩方式,是一种产力、产道和胎儿三个因素均正常且能互相适应,胎儿经阴道自然分娩的方式。受到我国历史文化因素的影响,顺产一直作为产妇及其家庭的首选生产方式,此外,顺产在医学角度来说也有其他显著的优点,在产妇身体条件允许的情况下,妇产科医生,一般也会建议准妈妈们选择顺产,例如:产后恢复快,生产当天就可以下床走动,正常 3-5 天可以出院,费用较低;不影响进食,有利于喂哺母乳;需要侧切的产妇仅有会阴部位伤口;并发症少,生产风险较低;顺产的宝宝肺功能得到锻炼,皮肤神经末梢经刺激得到按摩,有助于神经、感觉系统的发育,其他各项功能的发展也比较理想;腹部恢复快,可很快恢复原来的平坦。

尽管顺产具有上述提到的诸多优点,同时也是最安全、最有益于孕妇和宝宝的分娩方式,但是并不是说,我们的准妈妈们,就可以对其不重视,特别是认为顺产在人类的发展历史上已经经历了这么久的时间,顺产就是“顺其自然地生产”,不重视对产前和产后的护理,也可能也会导致一些未知的风险的发生,因此本文主要通过产前后两个阶段给大家科普一下顺产的护理要点。

## 一、顺产前的护理要点

产前护理主要是在胎儿出生以前,对产妇的孕期生活进行科学的指导,从而帮助产妇创造良好的顺产条件,并对可能发生的问题进行管理和控制,从而降低产妇在正式生产过程中的意外情况发生率,保证宝宝通过顺产的方式顺利出生。

### (1) 孕期要科学饮食,适度锻炼,控制体重

怀孕生子是一个家庭里面的重要决定和重大事件,不免受到全家人的关注和重视,每个家庭对于产妇和未来的宝宝的关爱和重视最直接的表达形式,就是为他们提供丰富的饮食。不可否认,怀孕期间,充足的营养摄入是保证宝宝正常发育的一个重要前提,但是切忌过犹不及,在影响顺产的因素中,“巨大儿”是一个比较常见的原因,胎儿营养过剩导致头部较大,提高了顺产的难度和风险。因此怀孕期间要注意科学饮食,适度锻炼,控制体重。

### (2) 定时做产前检查

产检是指通过先进的医疗设备和手段,为怀孕期间的准妈妈以及发育当中的宝宝提供科学的生活指导和护理建议的一项重要活动。主要目的是通过对准妈妈和胎儿的健康安全隐患的定期监测,把问题和风险控制在初级阶段,避免不必要的恶化和发展,为准妈妈构建一个良好的顺产条件,进一步降低孕产妇和围产儿的死亡率。养成定期产检的良好习惯,是我们准妈妈们对自己以及宝宝的生命健康负责人的行为。

### (3) 做好分娩前的准备

虽然顺产的安全系数较高,但是也是需要一定的技巧和心理准备的,尤其是对于初产妇来说,因为缺少分娩的经验,可能会在正式分娩的时候,由于方法不得当等的问题,影响顺产的有效进行,甚至是顺产到一半,因为怕疼等的心理因素,又改成剖腹产等。因此在准妈妈们预产期的前一个月,可以自行学习和自然分娩有关的知识,还可以向负责自己生产工作的医护人员作详细的了解和咨询,通过建立对顺产的正确认识,降低心理的恐惧和担心,从而保证自己在正式生产的时候可以最大程度地配合医护人员的工作,达到顺利分娩的目的。

## 二、顺产后的护理要点

### (1) 注意休息

生孩子是一个消耗精神和体力的工作,特别是顺产,一般需要经过较长时间的阵痛,身体和心理上都承受着较大的压力。虽然说顺产不需要向剖腹产一样产生较大的身体创面,产后也相对比较容易恢复,甚至是很就能下床活动和出院,但是产后还是需要注意休息,即要提前沟通和安排好坐月子的事宜,无论是家属还是外聘人员或者是月子中心,需要安排好人来料理月子期间的事务,让产妇可以尽快地恢复。

### (2) 调整心态

尤其是对于初产妇而言,缺乏的不仅是怀孕的经验、分娩的经验,最重要的是哺育宝宝的经验。在精疲力尽地生完孩子之后,经过短暂的休息,就要马上上手母乳喂养,宝宝刚出生,免不了哭闹,就上经验的缺乏,处理起来不顺心,会加重准妈妈的心理压力,影响身体的恢复。因此,除了准妈妈要积极调整自己的心态之外,家属们也要理解产妇的心理压力,多陪伴多分担,可以有效帮助产妇建立一个良好的精神状态,顺利适应妈妈的身份和生活节奏。

### (3) 注意饮食

顺产的女性相对来说,进食的时间是比较早的,因此,分娩完成后,家属为了让产妇可以有营养的支撑,尽快恢复身体,并且保证充足的母乳供给,一般会准备很多食物。必要的营养摄入是刚需,但是一开始,产妇的身体还比较虚弱,胃肠功能也没有完全恢复,所以不适宜准备一些难消化的东西,并且要考虑到产妇是否存在乳腺增生的情况,产妇母乳充足的情况下也要注意不要摄入过量的发产奶食物。

## 三、科普小结

总而言之,在身体条件允许的情况下,顺产确实是一个比较理想的选择,因此我们准妈妈在怀孕期间就可以通过科学的生活习惯来积极营造合适的顺产条件,不仅能够减少自己和宝宝的风险,还可以极大地降低家庭的经济负担,同时做好产后的护理,帮助自己可以更快地恢复,做一个健康快乐的妈妈。