

产后保健指为分娩后至产后6个月的妇女和婴儿身心健康提供规范、系统和连续的医疗保健服务，重点是对有孕产期合并症和并发症及生殖器官等恢复不良的妇女进行管理。

## 01 休养环境与保健

- ① 产妇和新生儿应母婴同室，休养环境应安静、舒适、整洁，经常通风，保持空气清新，温度和湿度适宜；
- ② 产妇的穿着应随气候及居住环境的温度、湿度变化进行调整，要减少探访人员，以免污染空气和影响产妇休息；
- ③ 按照相关规定做好传染性疾病的防护。

## 02 个人卫生与保健

- ① 产妇注意保持皮肤清洁舒适，勤擦身，宜淋浴、勤换内衣，产后6周内避免盆浴；
- ② 保持外阴和伤口清洁，每天两次用温开水清洗外阴，勤换卫生巾及内裤；
- ③ 保持口腔清洁，早晚刷牙，餐后漱口，预防口腔疾病。

## 03 休息、活动与保健

- ① 产妇应调整生活节律，保证充足的睡眠和休息；
- ② 产后应尽早适当活动，活动应循序渐进，逐渐适应，注意劳逸结合。

## 04 产后性生活与保健

产妇的生殖器官恢复需要6~8周的时间，产后42天时健康检查无异常可恢复性生活，注意性卫生，预防生殖道感染。如果产妇有侧切伤口疼痛、产褥感染、产后出血或产后抑郁等，要推迟性生活的时间。

如果产后不哺乳，排卵可出现在产后4周左右，即在第1次月经前。产后第1次性生活就要采取避孕措施。

## 05 预防感染

① 注意产褥期（指为分娩后至产后42天）卫生，保持外阴清洁，防止会阴伤口感染。产后42天内禁止性生活。产后注意平衡膳食营养，纠正贫血，提高机体免疫力。

② 产妇要学会测量体温，观察伤口和恶露性状等。一旦出现发热、腹痛、伤口疼痛、恶露异味等情况，应尽早就医。产妇休息时应经常变换体位，鼓励及早、适当地活动，以利于产后子宫恢复和恶露排出。

## 06 预防出血

① 产后积极促进母乳喂养，立即进行母婴早接触、早吸吮和早开奶，有利于减少产后出血。

② 加强产后24小时内的生命体征及阴道流血量、子宫收缩、膀胱充盈情况的密切监测和记录。

③ 鼓励产后尽早下床活动，及时排尿，积极处理尿潴留。

④ 产后注意观察子宫复旧及恶露排出情况。

⑤若血性恶露量多且持续时间延长，应指导及早就医。

⑥预防产褥感染，及时纠正导致产褥感染的危险因素，避免因感染导致晚期产后出血的发生。

⑦对于有产后出血风险的人群，应加强宣教，提高产妇预防晚期产后出血的意识，发现子宫复旧不良与恶露异常应及时就医和处理。

## 07

### 加强产后营养与体重管理

加强产后妇女营养指导，合理膳食与体重管理有助于产妇全面恢复。

#### (1) 膳食管理

①膳食能量摄入：推荐产后哺乳期妇女能量摄入与孕晚期接近，推荐摄入量为2300kcal/d，根据体质量不同增减10%~15%。产后未哺乳妇女能量摄入参考同龄女性推荐量（1800kcal/d）。产后第1周饮食宜清淡、少油腻，易消化吸收，可流质或半流质，少食多餐。产后第2周起逐步恢复平衡膳食并增加能量摄入。

②均衡饮食且多样化：哺乳期妇女膳食应多样化且营养均衡，有利于产后恢复和婴儿后续多样化膳食结构的建立。食物应包括谷薯类、鱼禽蛋肉类、奶类、蔬菜水果类、大豆/坚果类等。推荐增加富含优质蛋白及维生素A的动物性食物和海产品。产妇多喝汤类有助于乳汁分泌，但不宜过量，煲汤可选用脂肪含量较低的肉类，喝汤时同时吃肉为宜。

③合理补充营养素：哺乳期妇女对碘的需要比非孕期增加约1倍，其他营养素如维生素A、钙、铁、叶酸等适量增加。未哺乳妇女参考非孕期推荐量。绝大部分营养素均可从食物中获得。

④忌烟酒，避免浓茶和咖啡：哺乳期妇女吸烟、饮酒均会影响乳汁分泌和婴儿健康。吸烟可抑制乳汁分泌。酒精及烟草中的尼古丁可通过乳汁影响婴儿。茶和咖啡中所含的咖啡因可能引起婴儿兴奋，从而影响其睡眠质量，长期摄入可能影响婴儿神经系统发育。

#### (2) 体重管理

①产后体重滞留：分娩后体重较孕期明显下降，在产后6周左右应基本降至正常非孕期状态。孕前超重、产褥期高能量饮食、久坐、睡眠减少等是导致产后体重滞留的影响因素，产后1年内是体重控制的关键时期。

②适宜体重：产后应保持体重指数BMI在适宜范围（18.5~23.9kg/m<sup>2</sup>），可通过监测体重和体脂分布，进行体重管理。

③体重管理策略：膳食调控及个体化指导，控制总能量摄入，合理运动，定期自我监测体重。坚持母乳喂养有助于控制体重。

## 01

### 8.产后运动与骨健康

产后运动不仅可以加快身体和生殖系统的恢复，对于预防血栓栓塞性疾病、糖尿病，控制产后体重，减少产后尿失禁的发生，减轻产后抑郁，提高身体免疫力等均有益处。

#### (1) 运动指导

①尽早适当运动：经阴道自然分娩的产妇，产后尽早下床活动；剖宫产的产妇术后及时翻身，拔尿管后即可下床活动。

②运动方式、时间：产后运动可根据身体状况和个人喜好选择不同的运动方式，如腹式呼吸、卧位体操、肌力训练、有氧运动、瑜伽、盆底肌肉锻炼（如凯格尔运动）等。

产后前4周，循序渐进地进行呼吸功能训练、肌力训练，同时可以提高心肺功能；产后4~6周可开始规律的有氧运动，运动量可根据身体情况和个人耐受程度逐渐增加。有其他疾病合并症的产妇可根据医学建议适当调整运动计划。哺乳期妇女为避免运动时乳房胀引起的不适，应在锻炼前哺乳。

## **(2) 产后骨健康**

产后妇女骨量下降发生率较高。有骨质疏松症家族史、钙摄入不足、低BMI的产妇产后可进行骨密度检查，积极补充钙剂及维生素D，多晒太阳，指导适宜户外运动。