

关于生产后的下体健康状态

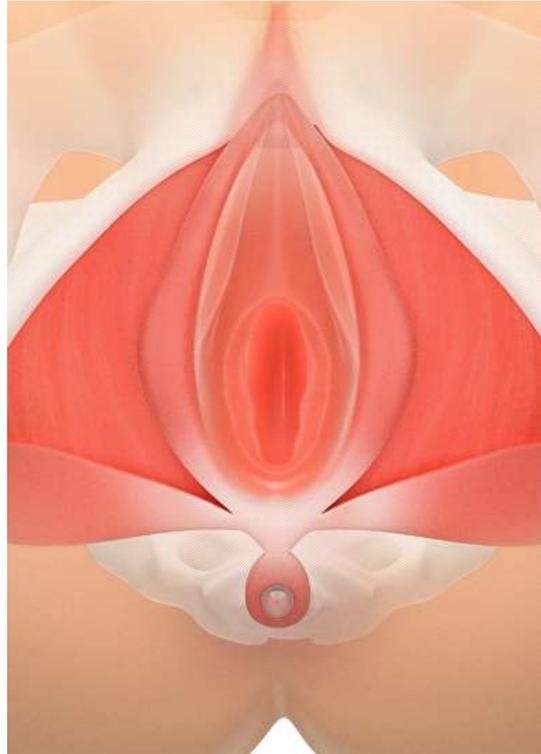
大多数女性在生产后，阴道均会出现轻微的撕裂。皮肤及粘膜上较细微的撕裂，称为第一度撕裂，多可以自行愈合。而第二度撕裂与侧切伤均会穿透肌肉和筋膜，必须经过缝合、方能确保伤口复原情况良好。在生产过程将结束时也可以采取侧切措施，乃是为了胎儿的头部有更大的娩出空间。约有百分之三的产妇撕裂伤范围甚至扩及直肠的括约肌，此即第三或第四度撕裂。直肠拥有内外两层环状括约肌，功能在于协助抑制便意与排气。外部括约肌可由人的意志力控制；然而，我们无法凭意志力影响直肠内括约肌的自动运作。撕裂伤可以涉及少量的肌纤维，也可以是较大部分的肌肉。必须以医疗措施处理的撕裂伤，将于生产后修补。而后伤口将开始愈合，所有缝合伤口的针线均会随时间自然脱落消失，无需拆线。通常，撕裂伤的愈合情况良好；然而，身体复原将会需要更长时间。

您可以要求您的助产士在图片上显示您的撕裂处。

阴道与阴户外侧



阴道与阴户内侧



- 您在生产时并未受撕裂伤。
- 您的会阴与/或阴道表层在生产时出现撕裂 (第一度撕裂)
- 您的会阴与/或阴道及肌肉在生产时出现撕裂 (第二度撕裂)
- 您在生产时，做了会阴侧切
- 您的直肠括约肌在生产时出现撕裂，亦即所谓的括约肌撕裂 (第三或第四度撕裂)

您可在 <http://backenbottenutbildning.se> 网站的「互动式 3-D 模组」标题下，获得更多实用资讯。

疼痛与止痛

在自产后撕裂伤复原的过程中照顾一名新生儿，是相当棘手的。若能得到亲人与朋友的协助，将至为理想。

刚生产后发生的疼痛，实属正常；然而，疼痛的程度应该逐日减少。建议每日服用止痛的药，一般用扑热息痛(例如，对乙酰氨基酚 (Alvedon®止痛药)) 4次、每次服用 500 毫克药片 2片；同时建议每日搭配使用消炎药布洛芬(例如，芬必得 (Iprex®)/异丁苯丙酸 (Ibuprofen®) 3次、每次服用 400 毫克药片 1片。这些药物对接受哺乳的婴幼儿并无影响。良好的止痛能使您增加活动的幅度，而这会使撕裂伤的愈合情况更加良好。

一开始，由于下体的肿胀与疼痛，您将难以长时间保持坐姿。请轮替采取坐姿、躺卧姿势或步行。在哺乳或喂孩子时，请采取躺卧姿势、以避免不适感，而且将更能有效放松。请避免使用会导致肿胀与疼痛的座环。不适的情形将逐日缓解，绝大多数人在一、两个月后就会完全复原。在这段期间，假如您在小便时感到刺痛，可使用温水淋浴。

伤口护理

请每隔数小时即更换卫生棉；假若您感到卫生棉已经湿润，亦应予以更换。如有需要，可以水冲洗下体；但请勿过于频繁冲洗，否则将导致皮肤干燥。请勿使用肥皂或沐浴乳。当您擦干会阴时，请勿摩擦。请尽量保持会阴的通气。假如外侧缝合针线处周围皮肤受刺激，请以可自药店购得的伤口消毒剂清洗。假如在缝合后两周针线还对皮肤产生刺激和不适，可能即需拆除针线。这种情况请与我们联系。

肠胃功能

在您生产后，由于生产过程与日常生活规律的重新调整，您的肠胃道功能亦会受到影响。

在刚生产后的初期，难以憋住排气（放屁）的情况将会相当常见。在生产后约一星期，这项生理机能就会有所改善；但这项机能的复原过程，可能会在生产后持续近一年之久。

导致难以憋住排气的最常见原因为排泄过程进行不完全。直肠内的残余粪便，容易生成气体。您可以通过注意身体即将排便的信号、及时入厕，来防范这个问题。如此一来，您就能降低便秘与排便不完全的风险。包括散步在内的体能活动与足量的饮水，亦能降低便秘的风险。假如粪便过硬而难以排出，您可以顶住会阴或阴道的后壁，如此即能较轻易地排出粪便。长时间试图出力排便，方法并不妥当。在此情况下，等到有便意时再排便，将较为妥当。请将双腿置于一张板凳上、使双膝高度高于臀部，并在呼气(腹部柔软)时出力排便。

请务必治疗便秘(例如，以无需处方签即可购得的泻药治疗。您可向药店职员询问；同时，请避免服用易导致肠胃生成气体的食物。

受到括约肌撕裂伤以后，您必须避免便秘，才能使肌肉充分复原。这种情况下，建议使用能使粪便柔软、有助于排便顺畅的石蜡乳剂。请每天使用 2次、每次用量 15 毫升，且持续 2周；之后如有需要，可改为每天使用 1次、并持续 1周。请勿在某一天突然停药；停药时请逐渐递减药物使用量，并选择有助于肠胃活动的饮食。

预估的复原时间

您的身体将会逐步、稳定地复原。数月后，您将感觉到急性的疼痛与不适感已经消失；生产后，

人体的复原时间最多可达一年。

体能活动

在不导致疼痛的前提下，体能活动有助于复原过程。刚生产完后不久，散步是很好的体能活动；往后，您可以逐渐增加散步的距离。在生产完毕后的初期，下体常会感到某种沉重、下压感。

在生产后的初期，请务必等到盆底已经够强壮、感觉自在良好以后，再开始从事包括跳跃、跑步、力量锻炼等高强度的体能活动。起步时请保持谨慎，而后再逐渐增加强度。假如出现漏尿、漏便与/或沉重感的情形，请暂时避免体能锻炼、同时持续强化骨盆肌肉的练习。假如您在产妇健康中心复检时仍旧感到不适，您有权接受物理治疗师的进一步协助。

性生活

阴道的伤口需要时间痊愈。这将会花上数周、甚或数个月的时间。每个人在愿意重新展开性生活所需的复原时间，长度也有所不同。在仍有疼痛感、且伤口仍在愈合的前提下，应避免所有通过阴道的性行为。确保由您主导性行为的条件、且与您的伴侣保持良好沟通，将是至关重要的。假如您需要针对性生活方面的咨询，可直接预订谈话/后续检查的时间。在您仍以母乳喂养期间，您下体的粘膜将会相当脆弱。您可使用无需处方签即可购得的雌激素软膏与/或润滑剂。在括约肌撕裂伤完全复原以前，请避免肛交行为。

骨盆肌肉强化练习

- 生产后，在疼痛程度许可的前提下，您应开始进行较简单的「夹紧练习」。夹紧直肠、阴道与尿道周边的肌肉；支撑住 2 秒钟，然后放松、休息 2 秒钟。一轮重复 10 次，每天操作 3 轮。
- 产后 4 周，您可以开始针对盆底肌肉进行力量锻炼。夹紧直肠、阴道与尿道周围的肌肉，而后使尽全力使肌肉往上 / 往内抬起。在最高点支撑 6-8 秒钟；而后放松，并休息 6-8 秒钟。每一轮重复 10 次，每天操作 3 轮。
- 产后 4 周到 6 个月，在您的体能变得较强壮以后，请以一个能强化耐力的夹紧动作结束每一轮的练习。您在执行此一夹紧动作时，不需刻意使出全力。尽可能保持夹紧姿势、并持续 15-60 秒钟。同时保持正常呼吸，并在锻炼完毕时放松。
- 在每日训练、且持续三个月后，您将会明显地感觉到盆底肌肉变得较为强壮。假如您仍然没有这种感觉、或训练的运作绩效不佳，请与产妇保健中心联系。

并发症-我应该何时就医?

- 在产后最初数星期，肿胀与不适感是正常的。随着时间一天天过去，这些情况将会好转。然而，假如您的情况反而恶化、甚至感到下体发出异味、发烧或有生病感，这可能意味着伤口感染。此时，您将需要抗生素治疗。
- 排便时感到疼痛、且该疼痛导致难以排便。
- 假如缝合的针线在两周后仍使您感到不适。
- 漏便时— 大便失禁。
- 假如您的精神状态不佳 (例如：生产过程不顺、撕裂伤影响您的日常生活或亲子关系的建立)。

后续追踪

请务必参与由助产士部门所安排的产后 6 到 8 周的追踪检查；这些检查的目的在于确保您的复原进度正常、良好。

撕裂伤数据库

撕裂伤数据库用于追踪更全面、严重的撕裂伤。数据库的目的在于追踪您在产后的复原状态，以便为您提供更完善的医疗照护。您将在生产后母婴病房，产后两个月后及一年后回答调查问卷表，主要是下体机能与感受相关的问题。如此一来，您的医师或助产士即能了解您的状况；若您有任何问题，亦可获得医师或助产士协助。即使您并未感到任何病痛，您仍可填写问卷。假如您感到不适，您亦可通过数据库要求与医疗单位联系。

在经历过产后撕裂伤以后，要判定正常状态与并发症之间的区别有时并不容易。针对这些问题，您可以采取如下的思考模式：如果您的疼痛/不适感已经到了必须使用有处方签方能购得的医药、或必须额外进行复查的程度，此情况应被视为较轻度的并发症。如果您的不适/疼痛长期影响您的生活品质，且/或使您必须再度接受手术，此情况应被定义为重度并发症。

将来的生产

再度怀孕本身对骨盆并无危险性。产后受过撕裂伤的妇女再度生产时，大部分仍能以阴道产方式顺产。受过括约肌撕裂伤的产妇，复发撕裂的几率约为百分之五到百分之七。如果愈合过程正常、括约肌功能恢复良好的前提下，医疗人员仍会建议采阴道产(顺产)方式。然而，若产后产妇有长期的直肠或阴道症状，院方会考虑经过规划的剖腹产。假如您再度怀孕，您将在与医师或助产士进行的第一次会谈时，讨论将来的生产方式。若您带着下列的问题去会谈，将有助于会谈的效率与进行：我有哪些选项？这些选项，对我个人有哪些利弊？我该如何获得支援与协助，才能做出完善的决策？

一旦发生问题，我该向谁求助？

- 假如您在生产后一至二周内遭遇急性病痛，请通过 1177 专线或联系产后病房、以寻求建议。
- 假如您在产后最初数月内感到下体不适，请联系您位于产妇保健中心的助产士。
- 假如您对生产有所疑问，请联系生产部门或妇产科部门。
- 假如您需要对话式联系，您将能获得协助。请拨打 1177 专线，了解您居住地所在社区能提供哪些协助。

本项为患者提供的资讯，系由瑞典各地助产士部门与妇产科医师合作撰写而成。瑞典妇科与产科协会、瑞典助产士协会和 LÖF (省咨议会互助保险公司) 在「安全的妇产科照护」项目中合作；该项目的目的在于减少生产过程中产妇与胎儿所受到的伤害。