

产后会阴护理

大多数妇女在自然分娩后会有一定程度上产生阴道撕裂或侧切的**创伤**。伤口大部分是位于在会阴，阴道口和肛门口交汇的部位。您的產科醫生會告訴您是否有傷口並會加以縫針。

在生产之后的头几天里需要多加注意护理，以便**减少伤口疼痛、预防感染和促进伤口愈合**。

在住院期间，如果有会阴的疼痛可以随时询问您的產科醫生和助产士，他们可以帮助您**检查愈合情况**，以**减少感染的风险**。

卫生：

为了防止感染和促进愈合，请保持会阴清洁和干燥，如：

- 每隔 3-4 小时更换卫生护垫，并在更换前后都需要洗手。
- 小便时，**身体前倾**，可以防止和减少刺痛感。
- 如果在小便时，身体前倾依然有刺痛感和过度不适，助产士可以给您诸如 **URAL** 的碱化剂，用以降低尿液里的酸性，减少灼烧感
- 上完厕所后，用**温水**洗涤并擦干，擦拭时应从前往后。保持伤口干燥。

冰敷：

在产后的 24-72 小时内，可以使用**冰垫冰敷会阴部**，以**减少疼痛，肿胀**，帮助伤口愈合。

正确的使用方法是每次间隔 2 小时敷 20 分钟。

骨盆底肌肉运动：

骨盆底肌肉运动从生产后的 24 小时后就可以开始进行。如果您不知道怎么做的话，可以咨询您的助产士。

缓解疼痛：

口服止痛剂可以缓解疼痛，比如 Panadol 和 Voltaren。您的產科醫生会根据您的情况开药，您的助产士则会按照医生处方给你配药。

此外，您需要尽量**避免久坐**，。因为这样可能对会阴部位造成很大的压力，而**延迟伤口愈合**。

看护

您的**產科醫生和助产士**会尽可能帮助您，**所以不要犹豫**，您可以向他们询问任何问题。

当您出院之后，如果您有问题，**请与您的产科医生或 GP 联系**。

饮食：

- 多吃**营养均衡和高纤维**的食物，**避免便秘**。因为大便时太出力会**延迟伤口愈合**。
- **喝大量的水**。

在大便时，可以用一块**卫生纸抵住会阴部**请您**不要用太大力排便**，以免再次伤到伤口。