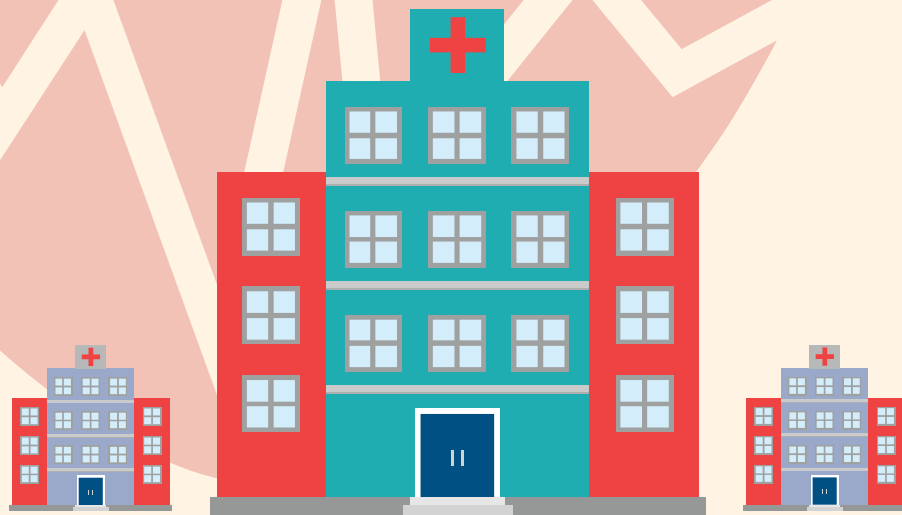


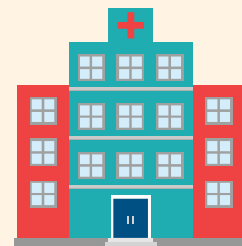
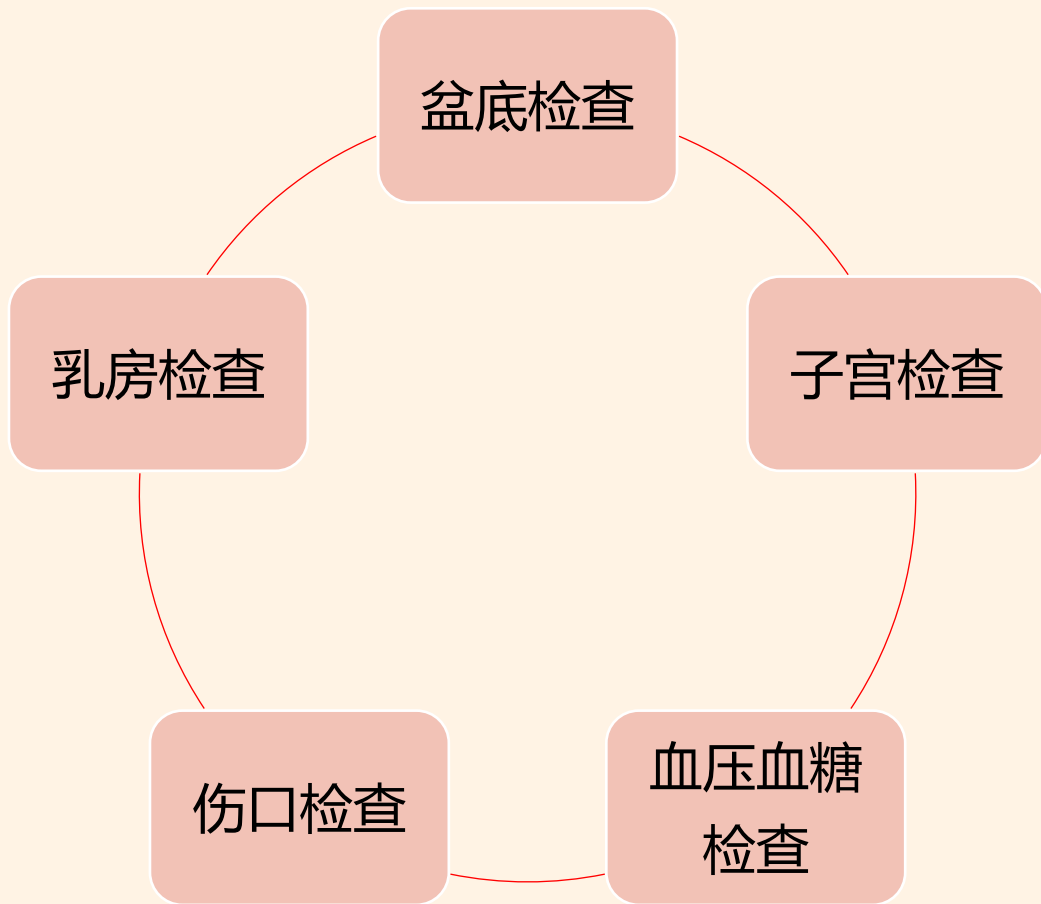
产后检查




前言

很多妈妈对孕期与产前检查都十分重视，但产后检查往往就容易被忽视。不少新妈妈甚至认为，只要宝宝顺利生下来就万事大吉。这种观点是绝对要不得的！产后检查不仅能帮助新妈妈及时发现身体隐患，防患于未然，对宝宝的健康成长同样关系重大！







盆底检查

分娩时对盆底肌肉、神经的损伤，往往是新妈妈遭遇一系列问题的元凶。它不仅带来很多生活上的不便，更麻烦的是可能造成新妈妈阴道松弛，影响到夫妻生活质量。

所以，如果产后真的出现了尿失禁等问题，千万不要因为害羞而向家人隐瞒，必须及时进行检查和治疗。



跳跃检查

3个月后，盆底肌肉应该恢复得足够强壮了。此时可以通过跳跃试验进行检查。跳跃时如果尿液有任何漏出的话，再继续练习一个月的盆底肌运动，然后再检查。如果4个月后仍有漏尿问题，抱歉哦，必须要去看医生了。




禁尿检查

在小便时，有意试着中断，看是不是能够彻底中断，如果能够中断说明新妈妈盆底的恢复还是比较好的。如果不能任意中断，或者有意识地中断后，小便还是沥沥啦啦，不能完全中断，都说明自己的盆地恢复得不太好，需要新妈妈特别警惕。



乳房检查



对于新妈妈来说，充满了乳汁的乳房会变得非常丰满、娇嫩，抵不住哪怕最轻微的伤害，乳胀、乳房疼痛等常常会给新妈妈造成困扰，严重时还可能威胁乳房健康，影响乳汁分泌。而乳房分泌的乳汁又直接影响着宝宝的健康。因此，给乳房做检查，不仅是对新妈妈的保护，对宝宝的健康成长也是一道必要的保障。



乳腺炎

乳腺炎最初的症状就是乳房胀痛、变软，并且感染的部位还有红肿的现象。身体也会受到乳房的影响，出现发烧、发冷、疼痛、头痛、恶心及呕吐。产后妈妈出现这些现象，就应该及时到医院进行细致的检查。



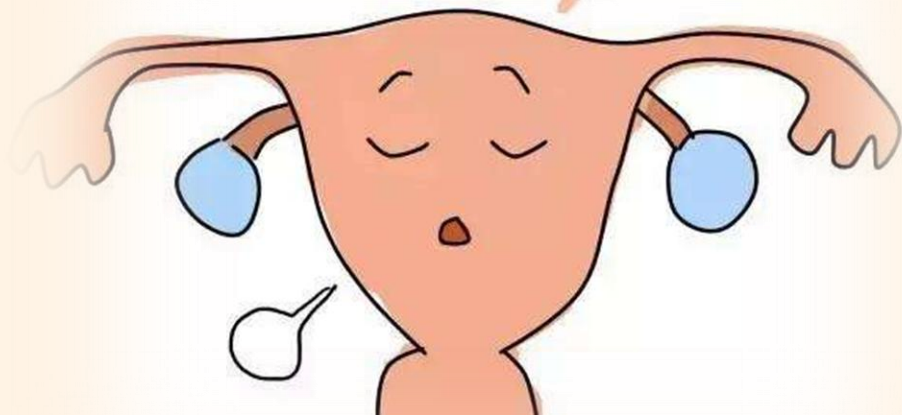
乳房充血

乳房充血一般发生在开始分泌乳汁后1天至3天之内或给宝宝断奶的过程中。出现的症状包括乳部胀满、肿大，触摸双乳时还会感到微微的疼痛。出现这种情况时，可以用冰块冷敷，几天后差不多就能消肿，乳汁正常分泌之后，症状也会慢慢减轻。

子宫检查

当宝宝离开妈妈的子宫后，子宫很快就像一个泄了气的皮球瘪了下去。子宫是一个由较厚肌肉形成的器官，当然不可能一下子恢复原样，这种缩复自然需要有一个进程，一般大约需要6周左右才能恢复到孕前大小。因此，每一位新妈妈都应该在产后42天左右做一次检查，了解子宫缩复的情况。

这场孕育之战终于结束



伤口检查



剖宫产是解决难产的开腹大手术，手术后恢复是否顺利，对新妈妈的日后健康影响极大。对于此类的新妈妈来说，剖宫产会对腹腔内的消化系统还有泌尿生殖系统器官带来非正常的挤压，复位自然也会困难些。所以，新妈妈在做产后检查时，手术后伤口恢复情况也是其中重点。



注意流血

剖宫产后阴道流血常多于阴道分娩者，因此更鼓励母乳喂养，减少阴道出血，促进子宫缩复。但必须注意回家后一旦流血量增多，超过以往月经量，必须及时与医生联系，查找原因，积极治疗。



注意感染

剖宫产后，伤口在逐渐愈合的过程中会出现严重的瘙痒病症，这时新妈妈应该注意看是不是有感染的情况，如果发现感染，就要及时到医院进行治疗。平时妈妈尽量不要隔着衣服去磨蹭伤口，或用热水进行擦洗减轻瘙痒，这样将增加感染的几率！



血压血糖检查

事实证明，即使没有任何危险因素的新妈妈，在生下小宝宝后，因为生活习惯的变化，昼夜的哺乳，休息不好，大量红糖的摄入，都可能受到高血压、血糖的侵害。血压长时间升高将直接导致有效循环血量减少，而缺血和携氧量的降低更会危及全身各器官组织。因此，无论妊娠期的血压正常与否，医生都建议所有新妈妈在产后6~12周之间做血压和血糖的检查，以防万一。





自我检测

新妈妈可能会注意到自己比平时更口渴、饥饿、疲乏，或者排尿频繁。我们可以通过家庭用血压仪或血糖试纸，密切监测自己的血压、血糖水平。平时的饮食应该多多注意计划性，较好地计划饮食可以有效帮助新妈妈把血压与血糖控制在满意的范围内。



两次检查

如果产后42天第一次检查血糖和血压不正常的话，医生可能会要求新妈妈在1~2周内重复检查一次。新妈妈不要怕麻烦，这都是为了自己和宝宝的健康着想。