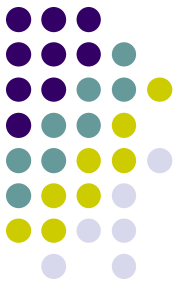


# Brandon RHA 公共卫生局服务 产前课程 第三节



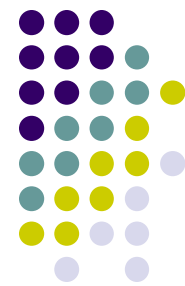
April 2010  
Prenatal  
Coordinator  
578-2544



## 当孩子出生后, 有哪些事是可以预料到得...

**产后疼痛**是指当子宫要回缩到原来大小时发生的痉挛(子宫会收缩到怀孕之前的大小)在产后的6个星期里. 在喂奶之前可以先排空膀胱这样可以放松, 使用呼吸放松技巧, 或者使用微量的止痛药例如醋氨酚Acetaminophen (Tylenol).

**会阴的不适感**是由于分娩和分娩的过程造成的. 会阴部位(两腿之间的部位)可能会痛, 肿胀和发青在孩子出生后. 冷的冰块或是坐浴可以帮助暂时的减轻肿胀和放松.

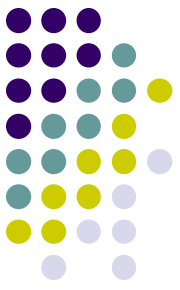


# 有哪些事是可以预料到得..

**分娩后的子宫阴道分泌物(流出/出血)** 在孩子出生后的6个星期内分泌物从阴道中出来都是正常的. 打电话给你的健康护理人员如果你有血块, 恶臭, 以及发烧, 这些症状可能意味着有问题

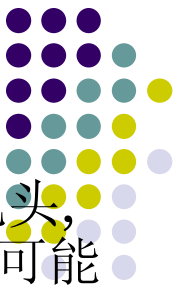
**丢失小便的知觉** 可能是由于你体内的压力来至于你的生产过程. 当你在排尿时, 你有可能暂时的丢失小便的感觉. 如果你有排小便的问题, 有些人发现在会阴上浇些温水会有用或是在冲澡是排尿.

# 有哪些事是可以预料到得...



**大便困难/ 痔疮.** 为预防便秘和痔疮, 你需要多喝水和吃含纤维的食物使你的大便变软. 大便软化剂也可以帮助. 坐浴可以是缝线的部位舒服些, 以及使用痔疮软膏如果有需要的话.

**胀奶** 可能会发生在喂奶的第一个星期内. 当胀奶时, 会感到乳房肿胀, 发硬和疼痛. 给孩子喂奶会很困难由于乳头的变平. 为了孩子可以咬住柔软的乳房可以用温暖的敷或是冲个暖水澡在喂奶之前以及在喂完之后冲个冷水澡. 用手去挤有时也很有效, 可以使乳头和乳晕变软以至于孩子可以更容易的吸奶. 在孩子出生后尽早的喂奶可以减轻会是抵制胀奶.



# 有哪些事是可以预料到得...

- **乳腺炎**是乳房组织的一种感染. 造成的原因可能是肿胀, 开裂的乳头, 胀奶, 忘记喂奶或是通常没有喂完乳房里的奶. 穿太紧的文胸也有可能引起乳腺炎或是乳口堵塞. 经常的喂奶以及用不同的喂奶姿势可以帮助. 有时是有必要的使用抗生素去解决感染的问题. 最好是先和你的健康护理人员沟通一下. 你也可以联系你的区域公共卫生的护士, 母乳顾问, 如果你有任何喂奶的问题.
- **月经:** 在你的孩子出生后的6至8个星期之内, 你也许就会有你的第一次月经, 如果你要是母乳喂养时间可能会更长些. 排卵会发生在你来月经之前, 所以, 在月经来之前的时间段你还是有可能怀孕的尽管你是在母乳喂养. 在你和你的健康护理人员产后6个星期的预约时, 非常重要的事是你要和它们讨论避孕措施. 如果你想了解一些避孕措施的选项, 致电给性健康专线在公共健康**578-2513**.