

妊娠結束後的身體變化

不適



重點提要

如果您的症狀嚴重且持續不退，或您需要鎮痛藥物，請與醫護人員聯絡。不必為此感到難堪，這些症狀很常見，完全能夠予以治療。

子宮痙攣

您的子宮將繼續收縮約一週。痙攣在起初的幾天最為強烈，哺乳時尤甚。如果這不是您的第一個孩子，痙攣可能會更劇烈。

痔瘡

懷孕和用力推擠會導致肛門周圍的靜脈凸起，這些部位可能會發癢、流血或疼痛，但通常會在幾週後消失。儘量不要久站、久坐，多攝入纖維，多喝水，並泡熱水澡。

盆腔疼痛

懷孕期間，背部、髖部和恥骨區域疼痛很常見。疼痛通常在寶寶出生後消退。如果疼痛持續，物理治療會有幫助。請諮詢您的醫護人員。

腹肌脫離

如果您注意到腹部中間有凸起，可能是出現了腹肌分離，就好比拉鍊受外力拉伸而開口。分離程度較輕者，絕大多數均會自癒。在痊癒之前，請勿坐仰臥起坐或扭腰的動作。如果分離程度較重，或腹部嚴重下垂或隆起，請讓醫護人員處診查。

陰道出血

出血情況將持續2到6週。在數天時間裡，流出的血液會呈暗紅色，伴有兩元硬幣大小的血塊。正常的出血量，不會在2小時以內浸透一片加長衛生巾。之後，出血量減少，顏色改變。如果出血量增加或伴有異味，請聯繫您的醫護人員。恢復期間，請勿使用衛生棉條，改用衛生巾。

陰道不適或疼痛

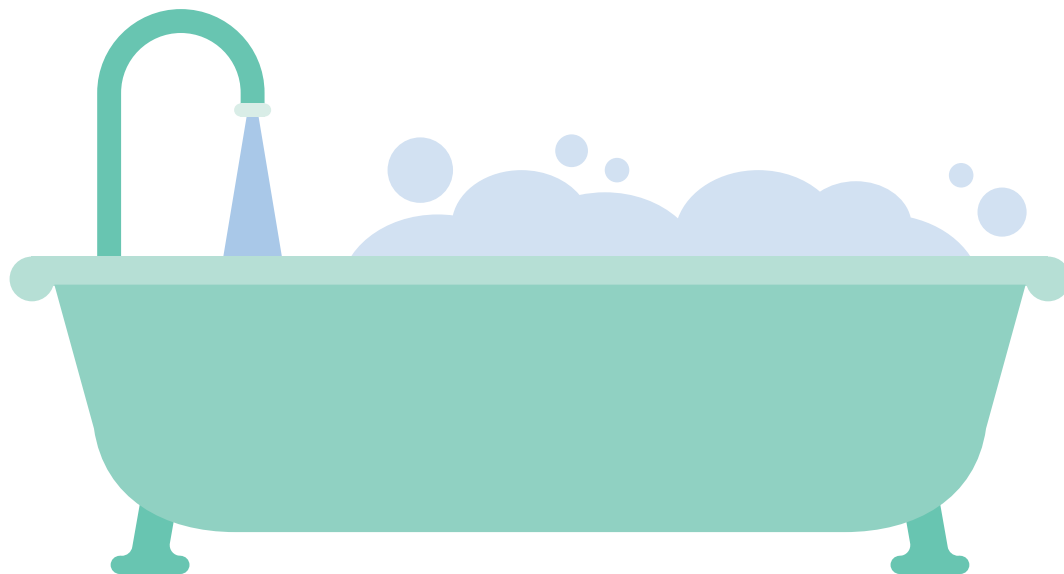
分娩時的縫針可能會導致陰道瘀血、腫脹或痠痛。用溫水沖洗會陰部（兩腿之間的區域）或溫水坐浴，以保持縫合處清潔。如需緩解疼痛，請嘗試用冰毛巾冷敷、坐在軟墊子上，或與您的醫生討論藥物鎮痛的可行性。嘗試凱格爾練習 / Kegel exercises（見[照顧自己](#)）。若傷口痊癒後，您在性交或置入棉條時依然感到疼痛，請諮詢醫護人員。

陰道脫垂

有時，您下身的器官可能會凸入陰道中，您可能會感到：

- 兩腿之間有壓迫感，似乎有東西要掉出來
- 後腰或腹部疼痛
- 性快感減少
- 尿意更頻繁，尿不淨或排尿困難
- 無法排便

陰道脫垂是可以治療的。進行凱格爾練習（見[照顧自己](#)），增強盆底肌力量，並諮詢您的醫護人員。





尋求護理

如果出現以下情況，請立即與您的醫護人員聯繫，或撥打8-1-1聯繫HealthLinkBC：

- 陰道出血量增加或有異味
- 陰道大量出血，不到2小時就浸透了衛生巾
- 陰道分泌物帶血並持續超過6週
- 陰道排出比高爾夫球還大的血塊，且這一情況持續數小時
- 出現頭痛、視力改變或腹痛症狀
- 您出現類似流感的症狀，或不明原因發燒至38°C（100°F）以上
- 縫針開裂或傷口感染
- 剖宮產傷口區域附近紅腫疼痛
- 小腿肚發紅、疼痛
- 乳房局部發紅、痠痛，哺乳後仍不消退
- 尿意頻繁，且排尿時疼痛
- 在大量飲水、保持鍛煉、使用大便軟化劑的情況下，依然無法排便

身體機能與生活習慣



您知道嗎

您的體重能夠逐漸恢復到孕前水平。不要節食，應注重飲食健康，並堅持鍛煉。母乳喂養也有幫助，尤其是在寶寶滿6個月後。

月經

母乳喂養寶寶期間，您的月經可能不會恢復。如果您不親自哺乳，月經通常會在分娩後一或兩個月內恢復。

請記住，月經恢復之前，您可能再次懷孕。請參閱[計劃生育](#)，瞭解避孕相關資訊。

排尿

您對尿意的敏感度可能會下降，所以儘量經常排尿。您也許會發現排尿較以前更困難，或排尿時有刺痛感。可以嘗試用溫水沖洗下身，或在淋浴或泡澡時排尿。尿液可能會漏出，尤其是當您咳嗽、打噴嚏、大笑、運動或尿意急迫時。嘗試凱格爾練習（見[照顧自己](#)），如果問題在6-8週後仍未好轉，請諮詢醫護人員。

排便

多飲水、多吃高纖維食物，這樣您在寶寶出生後2-3天內就可能會排便。如廁時，將雙腳放在凳子上。如果您有縫針，第一次排便時用冷的濕巾覆蓋住傷口。如果無法順利排便，可嘗試使用大便軟化劑（非處方藥品），但應避免長期使用。

健身運動

如果您是剖宮產，請事先諮詢醫護人員，瞭解何時可以開始運動。其他情況下，您最早可以在寶寶出生後的第二天就開始運動，具體取決於您之前的健康狀況以及是否有併發症。根據身體狀況決定運動強度。如果出血量增加，血色變淺，請降低運動強度。如果您感到疼痛，請停止運動並休息。

陰道分娩後的第二天，您便可開始進行凱格爾練習（見[照顧自己](#)）。您可以把寶寶放在手推車或嬰兒背帶中，一起散步。等陰道不再出血、不再有分泌物時，再開始游泳。可以關注瞭解面向新手媽媽的瑜伽和健身課程。跑步等劇烈運動應等盆底肌力恢復後再進行。如果運動引起尿液或糞便滲漏，陰道有壓迫感或疼痛，請與您的醫護人員聯繫。

