

俏妈咪产后康复 变被动为主动

新妈妈分娩后面临的内分泌失调、生殖器官复原、哺乳、对新生儿护理知识贫乏、形体改变等问题,仅仅依靠自然恢复已经很难达到现代女性的要求,因此,把“被动康复”变为“主动康复”已成为年轻妈妈的首选。牡丹妇产医院母婴健康中心产后康复门诊开设的产后瑜伽、芳香水疗、精油按摩、康复理疗、盆底训练、心理指导等项目,能够尽早帮助产妇恢复形体及生殖系统状态。

由“被动康复”转变为“主动康复”

孕期和产后期是女性一生中非常重要的阶段。牡丹妇产医院产科主任、副主任医师禹爱琴介绍,怀孕时,女性各个系统都会发生很大变化。分娩以后,需要很长一段时间才能让生殖系统、泌尿系统、消化系统包括精神状态得到恢复。

许多产妇靠大补静养自然恢复,但结果常常不尽如人意。例如,子宫复原不好导致产后出血或出

血量增多、恶露量多、时间延长,导致贫血;乳腺管不通造成的乳汁淤积、乳房胀痛,甚至引起乳腺炎;松弛的腹部和宽大臀部,影响形体恢复;顺产的女性则担心产道松弛会影响以后性生活的质量。由于产后妈妈要担负哺乳的重任,身体需要的营养比孕期还要多,所以不能用节食的方法来恢复形体;产后盆底、阴道及阴道周围组织松弛,有损伤,因此也不能过早用运动锻炼的方式来恢复形体,以免造成运动损伤、子宫下垂等。目前,把“被动康复”变为“主动康复”成为现代年轻妈妈的首选。

形体恢复要越早越好

女性在分娩以后,第一个重要的改变是形体上的改变,比如腹部臃肿、臀部及腿部曲线发生变化。如果不进行恢复,容易形成悬垂腹、臀部宽大下垂等,影响女性形体美观。另外,在产后,女性腿部可能会变得无力、肥大、水肿,出现抽痛、瘙痒等症状。

针对产后身体各个方面的巨大变化,牡丹妇产医院产后康复门诊推出了一系列康复训练。在牡丹妇产医院建卡分娩的产妇均可免费参加产后瑜伽课;此外,还有精油按摩、芳香水疗、腹部按摩,配合先进仪器,加上独特手法护理,可收紧腹

部、腿部、背部肌肉,缓解酸痛,并可促进盆底肌肉恢复、子宫恢复等。而针对产后腿部的各种症状,牡丹妇产医院产后康复门诊采用局部热敷、理疗或加用维生素、消炎等药物进行康复治疗。

“我们是从医学的角度出发,针对产妇身体变化的特点,采用专业的医学仪器进行调节,通过科学的康复模式,帮助产妇恢复,和单一的运动恢复完全不同。”禹爱琴说。在牡丹妇产医院,产妇形体方面的恢复,还包括产后催乳治疗、产后乳房塑形恢复、产后妊娠纹恢复等各个方面。

科技理疗 帮助生殖系统快速恢复

女性生产会对生殖系统及其相关的器官造成一定影响,因此要特别注意相关检查。经过40周怀孕,子宫大小变为原来的数十倍,功能和外貌也变得大不相同,尤其是一些女性产后子宫并不能很好地自然恢复,造成子宫收缩不良、下腹突出。牡丹妇产医院引进的产后康复治疗仪可对产妇产宫进行按摩,引导子宫不断收缩,对子宫收缩不良而造成的产后下腹突出有很好的效果。

针对分娩过程中极易出现的会阴、阴道、宫颈裂伤等并发症,牡丹

妇产医院医生在检查没有异常的情况下,会指导帮助有产道并发症的产妇做阴道、肛门的收缩运动,以锻炼其盆底肌肉群、子宫等,促进软产道恢复。

身心健康 拒绝产后抑郁症

原本开朗的新妈妈开始变得不快乐了,宝宝的哭闹和丈夫无心的一句话都会让她变得焦虑紧张,这有可能就是产后抑郁的表现。禹爱琴解释说,产后抑郁是指新妈妈随着宝宝的出生而产生的精神抑郁,是身体、情绪和行为变化的混合物,归因于生产后生理的、社会的和心理的变化。

“我们提倡做好预防,但也不能忽视事后干预。”禹爱琴说,牡丹妇产医院在产后抑郁症的预防方面,要求医护人员对产妇进行一对一的自我调整指导,对产妇的情绪进行开导与稳定,直到产妇逐渐适应新的角色。同时,医护人员将为产妇及其家人提供最好的服务,帮助他们更好地消除产后的不良情绪。另外,牡丹妇产医院在孕期及产后开展的孕妇体操、产后瑜伽,也对减少产后抑郁发生有很大好处。



洛阳牡丹妇产医院协办 健康咨询:65169999

今日关注
牡丹家化产科
国际微创妇科
爱她就选择“她”
www.68611120.com

关爱女性健康 提高生活品质

牡丹大礼包 点滴呵护女性健康

健康中国,健康女人!为了在女性朋友中传播健康、科学的生活方式,减轻疾病入侵带来的生活和经济负担,同时感谢长久以来女性朋友的信赖与支持,牡丹妇产医院特开展年终答谢活动,感恩馈赠“健康大礼包”,含价值150元的健康查体套餐2次、生活保健手册、2011年精美台历365天健康小贴士等实用健康小助手。

牡丹妇产医院院长俞梅说,牡丹“健康大礼包”的实用价值体现在送健康的同时,还兼顾普及“健康管理”的观念。既要了解自己的健康,还要及时跟踪和纠正自己的健康状况。这种以人为本、先进的健康管理系统,将为常年忙碌的女性朋友提供贴心的健康服务。

据了解,11月25日起,在牡丹妇产医院就诊的患者及牡丹妇产医院VIP健康会员、钻石会员,即可在一楼客服中心免费领取“牡丹健康大礼包”。

水中分娩 宝宝好 妈妈也好

20余例水中分娩宝宝在牡丹妇产医院顺利降生

据了解,在短短三个月的时间内,先后已有20多例水中分娩宝宝在牡丹妇产医院顺利降生,而预约的人数还在不断增多……为何水中分娩如此“走俏”?洛阳水中分娩第一人、牡丹妇产医院产科主任禹爱琴医生在此为大家答疑解惑。

“走俏”原因:

宝宝好 妈妈也好

禹爱琴说,众所周知,自然分娩是医学界公认的对母婴最有利的分娩方式。而水中分娩是一种更接近于自然的分娩方式,可以使分娩变得更加轻松。与传统分娩方式相比,水中分娩不仅可以减轻疼痛感,温度适宜的水还能使待产孕妇感到镇静放松,有助于促使其宫颈扩张,缩短产程。同时,适宜的水温还可以阻断或减少疼痛信号向大脑传递,使大脑产生的痛感下降。水中还便于孕妇休息和翻身,减轻孕妇在分娩过程中的阵痛。此外,水中娩出胎儿时,水的向上托力减轻了胎儿对会阴的压迫,可大大降低会阴切开率,减少阴道裂伤,并因此降低产后尿失禁和性功能失调的发生率,而且水中分娩的产后恢复也明显优于其他方式。

对于胎儿来说,离开母体进入水中,未直接与大气接触,可以缓解胎儿出生时重力对脑细胞的冲击,使新生儿有一个缓冲过

程,可以形成感觉的过渡,因此宝宝不会恐惧不安。由于分娩池与母亲子宫内的羊水环境类似,胎儿在离开母体以后很容易适应这种水体环境。同时,水中分娩的时间较短,能减少对胎儿的挤压,进而减少对母亲的伤害和婴儿缺氧的危险。据统计,水中诞生的婴儿比普通方式诞生的婴儿受到伤害的概率要小。

专家提醒:

水中分娩不是所有人都适合

随着越来越多女性选择水中分娩,禹爱琴提醒说,并不是所有的产妇都适合水中分娩。按照我国产妇的一般情况,孩子最好在3000克~3500克,而且待产产妇身体各方面情况正常,符合顺产条件者才可以选择水中分娩。而在产检中发现胎儿不太健康,或胎位不正、胎儿巨大、多胞胎以及身患疾病的产妇,则不适合水中分娩,应该采用其他更为稳妥的分娩方式。

水中分娩可有效降低剖宫产率

牡丹妇产医院院长俞梅说,水中分娩可有效遏制目前居高不下剖宫产率,从而减少剖宫产带给产妇的近期和远期并发症。水中分娩减少了分娩过程中的药物干预,可有效降低器械助产和剖宫产率,进一步推动了

牡丹妇产医院妇产科与国际接轨的进程。同时,医院也将加快水中分娩的业务拓展,让更多女性享受水中分娩带来的做母亲的幸福!



禹爱琴:妇产科副主任医师,牡丹妇产医院产科主任,肿瘤、微创专家,市中心医院原妇产科专家,洛阳市医学会妇产科分会委员,洛阳市抗癌协会委员,洛阳水中分娩第一人;擅长顺产、微创剖宫产,可应对产科各种高危妊娠,熟练操作宫腔镜、腹腔镜手术,各种恶性肿瘤的手术和化疗,各种阴式手术、输卵管吻合术、不孕症及更年期激素替代治疗,在解决妇产科疑难杂症及抢救急危重症病人方面有丰富的临床经验;发表论文25篇,科研1项,专著2部。

女性腰痛背后原因知多少

女性腰痛说大不大、说小不小的特征,会让很多女性朋友因各种原因忽视它的存在。但是牡丹妇产医院妇产科医生呼吁女性朋友:千万不能小看了腰痛的毛病,腰痛可能说明女性患上了妇科疾病,并且一旦有腰痛,随之而来的还会有月经、白带等的异常。

据牡丹妇产医院妇产科主任沈月寒介绍说,会产生腰痛的妇科疾病大致有以下几类:子宫位置异常,因子宫位置前倾、后屈、脱垂等;慢性附件炎、盆腔炎、盆腔结缔组织炎症的病人,可因炎症刺激而腰痛;盆腔肿

瘤如子宫肌瘤、子宫颈瘤、卵巢囊肿的病人,会由于肿瘤压迫神经或癌细胞浸润盆腔结缔组织而发生腰痛,该类患者在腰痛时,常伴有全腹广泛性疼痛;内伤因素、生育过多、人工流产次数多及房事不节,均可引起肾气损伤而导致腰痛。除此之外,像怀孕期间,骶棘韧带松弛压迫盆腔神经、血管而引起腰痛;长期寒湿,可阻遏经络,导致血脉不畅而发生腰痛等。另外流产后引起的腰痛,一般不排除有盆腔炎、宫颈糜烂等妇科炎症可能性。

所以当女性出现疼痛症状时,切不可只

盯住腰部,因为腰痛可能是由一些妇科疾病引起的。凡是历时3个月或3个月以上的不明原因的腰疼,经治疗无效者,应及时去医院做相关检查,以便早期发现疾病,及时治疗。

牡丹妇产医院对腰痛采用中西医结合的疗法,利用中药内服,中药灌洗,中药腹部外敷,配合使用多功能盆腔治疗仪、光谱治疗仪、离子雾化仪等先进设备对腰痛进行深层次治疗,已为众多腰痛的女性解除了痛苦。另外,有腰痛毛病的女性平时时应多注意休息,体育锻炼和干活时要注意姿势。

