

情况说明书

死产产后护理

我们编制本情况说明书，旨在帮助产妇及其家人顺利度过分娩后的前几个星期。本说明书列出需要执行的事项以及需要注意的问题，帮助产妇照顾自己以及照顾彼此。

分娩后帮助产妇恢复的建议

对于产妇：分娩后6个星期内身体方面需要注意的事项：

- 阴道失血：
 - 第1-3日失血为鲜红色，需频繁更换护垫
 - 第3-10日失血颜色变深，量减少
 - 第2-6周失血变为粉红色，然后变得清澈；到第6周失血情况应当停止—每个人的情况都不一样，如果产妇感到担心，请向医护人员征求建议
- 对于这种失血，切勿使用棉条。
- 每日淋浴，保持会阴部的清洁。失血停止前避免泡澡，以降低感染的风险。
- 分娩后第二天或之后，随着子宫恢复到正常大小，产妇可能会感到绞痛（产后宫缩痛）。如有必要可采取止痛措施。
- 乳房可能出现涨奶现象，可佩戴紧贴胸围的（无钢圈）文胸。医生/助产士可能会建议产妇服食药物，以抑制母乳分泌。产妇可以选择服食。某些女性可能需要多一份这种药物，那么可以联系医疗保健供应商做出安排。
- 多喝水，在膳食中增加纤维的含量。产妇在分娩后，有时候会出现便秘，多摄入膳食纤维可起到预防效果。
- 在理疗师或助产士的指导下，继续进行产后身体锻炼。这能帮助分娩后的恢复。
- 如果产妇有任何忧虑，可以打电话联系医院/助产士/医生/原住民医疗保健执业人员（AHP）。

对于父亲/父母另一方/支持人员：

- 照顾好自己；安排时间处理自己的需求，无论是独自处理还是与他人一起。
- 每个人哀悼的方式都不相同—并没有正确或错误的做法。说出自己的感受，自己需要什么不妨提出请求，帮助自己度过这段艰难时期。
- 请求相关资源或指导，好让自己能对另一半给予支持。
- 如果自己有任何忧虑，可以打电话联系医院/助产士/医生/原住民医疗保健执业人员（AHP）。

需要格外留意的情况

如果出现以下任何情况，请尽快联系当地医院、助产士或医生，或者去看家庭医生（GP）：

- 异常出血，排出凝块或者大出血（每小时浸满护垫或更多，连续持续超过两小时）
- 阴道排出物的气味不像正常的经血。
- 疼痛感加剧，或者服食扑热息痛和布洛芬后疼痛没有缓解
- 服食扑热息痛和布洛芬后乳房的疼痛或涨感没有缓解。产妇可能患上乳腺炎
- 高温/发烧，感觉不舒服或发冷，冒汗/皮肤湿冷



- 出现尿频、排尿灼痛或者刚排完尿不久又有尿意等尿道感染症状
- 恶心及/或呕吐及/或腹泻
- 极度伤心/哀痛反应—严重抑郁或者出现不寻常的念头

保持心理健康，照顾好自己

安排时间哀悼孩子的离世，这很重要。每个人哀悼的方式都不一样。重要的是与自己的伴侣及/或其他家人或者支持人员交谈，以及明确自己及家人的需求，知道自己的感受。伴侣之间最了解彼此，如果伴侣在行为上出现令自己担忧的变化，不妨向外部寻求建议或帮助。

需要注意的事项和请求支持

- 行为出现变化或者情绪反复
- 不照顾自己、无精打采以及不能下床活动
- 过多地饮酒或服食娱乐性药物
- 极度伤心及/或哭泣（尽管这是一段伤心的时刻，但伤心程度超过了自己的预计）
- 食欲不振
- 长期孤立自己，不愿与任何人见面
- 睡眠模式出现重大改变—例如，一直沉睡或者极少入睡，或者谈及想入睡但不想醒来

何时应请求帮助

伴侣双方都有自己的朋友和家人、社区或教堂群组，可以向他们请求支持。如果自己希望与经历过死产的人交谈，但和对方又没有联系，那么还是有很多选项可供选择。社区支持小组可以采用面对面、网上或者通过社交媒体，或者通过专业的辅导服务等形式。只有您最了解自己的需求，而这可能每天都会出现变化。感受到许多不同的情绪是正常现象。

计划孕育另一个孩子（避孕法）

是否选择或者何时计划孕育另一个孩子，完全由您决定。您也许希望花一些时间抚平伤痛，又或者快一点开始备孕。如果您已同意对死因进行调查以及/或者对婴儿进行尸检，那么也许最好是等到结果出来，以便在未来怀孕时对相关问题加以管理。这项工作通常在分娩10到12个星期后执行。在完成这项工作前，我们建议采用屏障避孕法。之后，如有需要，你们可以讨论适合自己的其他方法。

随后，您需要与家庭医生（GP）预约一次后续跟进面诊，届时你们还可以讨论避孕方法的事宜。请在分娩2星期及6星期后，安排时间与家庭医生（GP）面诊，以便讨论您的恢复、避孕和未来怀孕等问题。

重新开始性生活

分娩后何时重新开始性活动，这属于个人选择。我们的建议是，等到产妇停止出血，会阴部不再疼痛后再开始。这通常需要等到分娩后的第4到第8周。

帮助资源

请参阅您在医院时收到的小册子和清单。选择并无错对之分。在这段时间里，您可以做那些感觉适合自己、能满足自己独特需求的事情。许多社区都设有丧亲支持机构，很多父母认为这些机构的参与的确带来很大帮助。

注意自己的感受和想到的问题。您可以在床边放一本笔记本或手机，想到什么问题都可以随时记录下来。这样做可帮助收集自己需要的所有信息，以便与医生、助产士或AHP进行后续面诊时开展讨论。

如需了解更多信息

**SA Maternal, Neonatal & Gynaecology
Community of Practice**
L3, 77 King William Road
North Adelaide SA 5006
电话：08 8161 9459
www.sahealth.sa.gov.au/stillbirth



www.ausgoal.gov.au/creative-commons



*SA Health Safety and Quality Community Advisory Group



**Government
of South Australia**

SA Health

© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia. 保留所有权利。