

如何预防月子病—产褥感染

陈孝雪

西昌市人民医院 四川西昌 615000

〔中图分类号〕R714.62 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 09-065-01

产褥感染是新手妈妈们在分娩后面临的一种常见并发症，它可能导致发热、疼痛和不适。这种感染通常发生在生殖道、剖宫产伤口或乳房等地方，严重时可能需要住院治疗。幸运的是，通过采取适当的预防措施，可以大大降低产褥感染的风险。本文将科普如何预防产褥感染的重要方法。

一、为什么要预防月子病 - 产褥感染

预防产褥感染对于新手妈妈们和新生儿的健康至关重要，以下是需要预防产褥感染的原因：

1. 减轻患者痛苦：产褥感染通常伴随着剧烈的疼痛和不适，可能影响新手妈妈的生活质量。通过预防感染，可以减轻患者的痛苦和不适。
2. 避免住院治疗：严重的产褥感染可能需要住院治疗，这不仅会增加医疗费用，还会与新生儿的亲密时间减少。预防感染可以避免住院治疗，让新手妈妈们更早地回到家庭。
3. 促进康复：产褥期是新手妈妈们康复的关键时期。感染可能延长康复时间，而预防感染则有助于加速康复进程。
4. 减轻医疗负担：治疗感染需要医疗资源，包括抗生素、医院设备和医护人员的时间。通过预防感染，可以减轻医疗系统的负担。

二、预防月子病 - 产褥感染的方法

产褥期的感染多由于产妇身体免疫力低下或孕期卫生不良所造成，对于孕产妇来说是一种比较严重的疾病，严重损害身体的健康，因此在日常生活中进行提前评估预防也十分重要，以下是具体的一些方法：

1. 卫生习惯和手部卫生：良好的卫生习惯是预防产褥感染的关键。以下是一些重要的做法：①洗手：在与婴儿接触或处理产褥伤口前后，务必彻底洗手，并使用温水和肥皂，彻底洗净双手，包括手指和指甲等位置，避免出现感染。②卫生纸方向：在擦拭时，始终将卫生纸从前往后擦拭，以防止从肛门向生殖道引入细菌。③维护伤口的卫生：如果您有剖宫产切口或会阴切口，请遵循医生的建议进行清洁和伤口护理，并定期更换敷料，保持伤口干燥和清静，降低感染发生的风险。
2. 卫生巾的选择：在产褥期间，选择卫生巾而不是卫生棉条或月经杯。卫生巾可以更好地吸收分泌物，同时避免引入细菌。但卫生巾要及时更换，一般在 4 小时内更换一次。
3. 遵循医嘱：遵循医生或助产士的建议非常重要。这包括按照医嘱定期更换伤口敷料，服用抗生素，以及遵循伤口护理的指导。医院加强孕期的保健、卫生宣传方面的工作，增加新手妈妈产后卫生的重视程度。
4. 避免过度活动：尽管在产褥期间需要适度的活动，但

避免过度活动也很重要。剧烈运动可能会导致伤口撕裂或感染。适当的休息和休养非常重要。

5. 饮食和水分摄入：均衡的饮食对于加速康复非常重要。确保摄入足够的维生素和矿物质，特别是维生素 C 和蛋白质，以促进伤口愈合。同时，保持足够的水分摄入以避免便秘。

6. 保持私密部位干燥：产褥期间，私密部位的细菌感染是产褥感染的常见原因之一。保持这些区域干燥非常重要。经常更换内衣和卫生巾，并尽量避免穿紧身裤。

7. 注重个人卫生：洗澡和清洁私密部位是保持个人卫生的重要方面。使用温水和温和的清洁剂，尽量避免香皂和沐浴露接触伤口。

8. 避免性行为：在产褥期间，应避免性行为，以降低感染的风险。

9. 注意早期症状：了解感染的早期症状非常重要，这包括发热、伤口红肿、分泌物异常或剧烈的疼痛。如果出现这些症状，应立即咨询医生。

10. 心情愉悦：在坐月子过程中注意保持心情的舒畅，避免产生焦虑、烦躁等负面情绪。杜绝传统方式坐月子的陋习，关注新手妈妈的心理健康。

11. 遵循随访计划：定期随访医生或助产士，以确保伤口愈合正常，没有感染迹象。医疗专业人员可以检查并评估康复进展。

三、预防产褥感染的优点

1. 减少感染风险：预防产褥感染可以有效降低感染的风险。通过遵循卫生习惯、正确的伤口护理和医生的建议，可以减少细菌进入体内的机会。
2. 加速康复：感染可能导致康复时间延长，因为患者需要时间来治疗感染。预防感染可以帮助妈妈们更快地康复，恢复到正常生活。
3. 降低医疗成本：预防感染有助于降低医疗成本。不需要治疗感染，避免了医疗费用和住院费用。
4. 提高生活质量：预防感染可以帮助新手妈妈们避免不适和疼痛，从而提高生活质量，这对于照顾新生儿和适应新角色的妈妈们来说至关重要。

5. 促进母婴健康：感染可能对母婴健康产生不利影响。预防感染有助于保护母婴的健康，确保他们能够顺利过渡到新生活。

总之，产褥感染是一种常见但可预防的并发症。通过遵循良好的卫生习惯、医生的建议和恢复过程中的适度休息，可以大大降低感染的风险，并享受更快的康复和更高的生活质量。对于新手妈妈们来说，健康是顺利迎接新生儿的关键。