

产妇大小便，预防便秘



产后 24-48 小时产妇小便量多而且产后 2-3 天没有大便是正常表现。因为小便得多，锻炼得少并且可能会怕上厕所大便，所以生孩子以后你容易便秘。在这个手册中给你解释怎么注意大小便以及预防便秘。

小便

晚孕孕妇的血容量比平时多 50%。分娩后血容量要恢复正常，产妇把多余的体液排出去，尿量就会增加。所以产后 1-2 天产妇的小便多了是正常表现。充盈的膀胱影响子宫收缩，所以建议你在分娩后两个小时以内排尿，然后每 3-4 个小时排一次尿。如果在分娩后 6-8 个小时还没有小便或者只有少量的小便，请告诉医生。如果会阴破裂，有伤口，那么小便时会有涩涩的感觉。建议你一边小便一边冲洗外阴。如果感到尿痛，请告诉医生。

大便

新生儿从阴道出生时，会压迫直肠使直肠内容物都排出来。结果是：分娩后直肠是空的，产妇头两三天没有大便。如果你在第四，五天还没有大便，请找医生。

预防便秘

因为产妇小便得多，锻炼得少而且因外阴疼痛可能怕大便，所以你比较容易便秘。为了预防便秘建议你：

- 多喝水（每天八杯水，尿的颜色应该是淡黄色）
- 多吃含有纤维的食物。纤维促进消化，预防便秘。含有纤维多的食物：全谷物，坚果，水果蔬菜（如梨，葡萄，李子，草莓，橙子，桔子，干果）
- 下床活动（请看“产后休息和适当锻炼”的视频）
- 早晨吃饭前，晚上睡觉前喝一杯温开水（可以加一勺橄榄油）
- 如果因伤口疼痛怕上厕所大便，那么可以把卫生纸或卫生巾放在伤口上，让你舒服，放心一点

请注意，我们的信息只为一般的教育或科普的目的而提供，不能代替专业医疗建议。请针对你的情况寻求医生的专业建议。一定不要因为本资料的某些内容而忽略或推迟寻求专业医疗意见。

本宣传页由泌乳教育资源网 www.yunfuxuexiao.net 提供。© Petra de Ruiter - ter Welle