

## 产妇腹痛，会阴不舒服



生孩子以后你有腹痛或者会阴感到不舒服，疼痛不想坐立吗？在这个手册中给你解释怎么能让你舒服点。

### 产妇腹痛

宝宝一出生，分娩过程特别强烈的宫缩就结束了。但是为了促进胎盘娩出，控制出血和帮助子宫恢复，你在产后 2-3 天还会感到腹痛。经产妇的这种产后腹痛比初产妇会严重。在你喂奶时可能会感到腹痛，因为使乳房溢奶的激素也会刺激子宫收缩。如果感觉难受，可以把热水袋放在腹部。医生可能会建议你服用止痛药，比如扑热息痛（每次吃 500—1000 毫克，每 4-6 个小时吃一次）。建议你在医生的指导下服药，因为有些药物会影响吃母乳的宝宝。医生也会做一些检查确定腹痛有没有异常原因。如果子宫有压痛，你的体温 $>37.5^{\circ}\text{C}$ ，脉搏增快，恶露有臭味，请找医生。

### 会阴不舒服

如果有会阴切开术或者会阴撕裂，那么会感到不舒服，疼痛不想坐立。为了预防感染以及让你舒服点，建议你保持外阴干净，干燥：

- 每天换内衣
- 每 2-3 个小时换卫生巾
- 每天用清水清洗外阴，然后擦干

以下的建议能减轻会阴疼痛不舒服的感觉：

- 小便的同时冲洗外阴，然后擦干
- 可以把湿卫生巾冷冻后用布包起来，放在外阴处
- 在医生的指导下服用止痛药
- 医生用的缝线会自己吸收。会阴肿胀了点会导致缝线较紧，让你不舒服。如果在产后 5—6 天感到缝线较紧，不舒服，那么可以找医生把它拆掉

如果外阴的伤口红肿，有分泌物，请找医生。